

Vaikų ir paauglių psichikos sunkumų atpažinimas

Gerųjų praktikų analizė

Kurk
Lietuvai 



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

Deimantė Kavaliauskaitė
Elena Gaudiešiūtė
2020



Turiny

1. ĮVADAS.....	2
2. JUNG TINĖS AMERIKOS VALSTIJOS	
2.1 Daugiapakopė paramos sistema (Multitiered system of approaches).....	6
2.2 Trauminei patirčiai jautrios mokyklos (Trauma informed schools).....	10
3. JUNG TINĖ KARALYSTĖ	
3.1 Nacionalinis sveikatos priežiūros ir gerinimo institutas.....	17
3.2 Psichologinės sveikatos čempionai (Mental Health Champions).....	18
3.3 MindEd	19
3.4 Psichologiškai sveikos mokyklos (Mentally Healthy Schools).....	20
3.5 Anos Froid Nacionalinis centras vaikams ir šeimoms (Anna Freud National Centre for Children and Families).....	21
4. AUSTRALIJA	
4.1 Pirmoji psichologinė pagalba (Mental health first aid).....	23
4.2 Be You	25
4.3 Psych4Schools	27
5. APIBENDRINIMAS IR IŠVADOS.....	28

Įvadas

Laikas, praleistas mokykloje, daro poveikį ne tik akademiniams ir kognityviniams procesams, tačiau ir yra svarbus vaikų ir paauglių bendravimui, santykiams, emocinei reguliacijai, elgesiui. Visi šie dalykai daro įtaką ir patys yra veikiami psichikos sveikatos (1). Pavyzdžiui, Jungtinės Karalystės duomenimis, trečdalis vaikų ir paauglių, turinčių psichikos sveikatos sunkumų ir sutrikimų, negauna reikiamų psichikos sveikatos paslaugų. Būtent todėl mokyklos aplinka yra laikoma kaip viena svarbiausių vietų tokiai paramai gauti (2).



Psichikos sveikatos problemos yra siejamos su mokymosi nesėkmėmis, kurios savo ruožtu dar labiau padidina ir pastiprina psichologines problemas (3). Deja, bet ir pati mokyklos aplinka gali paskatinti emocinių ir elgesio sunkumų vaikams ir paaugliams atsiradimą. Pavyzdžiui, patyčios mokykloje gali sukelti ilgalaikį nerimą, depresiją, panikos sutrikimus ar netgi savęs žalojimą, kas gali tęstis net suaugus (4). 2010 metais Jungtinėje Karalystėje atliktoje apklausoje buvo nustatyta, jog beveik pusė mokyklinio amžiaus vaikų yra kuriuo nors metu patyrę patyčias (5).

Įvadas

Svarbu, kad mokyklos kurtų tokią aplinką, kuri suteiktų paramą, stiprintų gerą psichikos sveikatą ir psichologinį atsparumą, užkirstų kelią psichikos sveikatos problemoms bei padėtų gydyti jau esamus sutrikimus. Skirtingose valstybėse tai vykdoma skirtingai. Pavyzdžiui, Kanados mokyklose sparčiai paplito Psichikos sveikatos raštingumo gido naudojimas. Šis gidas - tai moksliniais tyrimais patvirtintas įrankis, padedantis integruoti psichikos sveikatos temas į bendrojo ugdymo programą (6). Tuo tarpu Jungtinėje Karalystėje ypatingai padidėjo mokyklose vykdomų prevencinių ir intervencinių tyrimais grįstų programų, nukreiptų į psichikos sveikatos stiprinimą, kiekis bei įvairovė (7). Taip pat, po atliktos mokytojų apklausos, kurios metu paaiškėjo, jog 2 iš 3 pedagogų teigė, jog jiems trūksta tinkamų žinių bei mokymų kaip atpažinti psichikos sveikatos sunkumus, reaguoti į krizes, pradėtas lėtas, tačiau sistemingas mokytojų apmokymas pagal Mental Health First Aid programą (8).

Vis tik pastebėta, kad geriausią rezultatą pasiekia kompleksinės programos, kurios:

- Fokusuojasi į pozityvią psichikos sveikatą;
- Taiko tiek universalias, tiek selektyvias paradigmas;
- Pradedama prevencines programas diegti anksti, nuo pat jauniausių mokinių;
- Taiko ilgalaikes programas, siekiant pokyčio visos mokyklos bendruomenės mastu, taip pat įtraukiant pakeitimus bendrojo ugdymo mokymo programose, keičiant mokymo stilių;
- Edukuoja, dirba ir su tėvais;
- Įtraukia bendruomenines paslaugas už mokyklos ribų.



JUNGTINĖS AMERIKOS VALSTIJOS

Daugiapakopė paramos sistema

Jungtinėse Amerikos Valstijose itin plačiai naudojamas daugiapakopės paramos sistemos modelis (DPSM) (angl. Multi-Tiered Systems of Support).

Šis modelis tapo itin populiarus per pastaruosius 20 metų. DPSM yra rekomenduojamas JAV Švietimo departamento (8). Daugiapakopė paramos sistema yra "visapusiška įrodymais pagrįsta sisteminė praktika siekianti greitai reaguoti į mokinių poreikius, reguliariai stebint jų pokyčius, kad būtų lengviau priimti duomenimis pagrįstus mokymo ir pagalbos sprendimus (9).

Ši sistema galėtų būti įdiegta ir Lietuvoje, tačiau tam būtų reikalingas ilgas pasiruošimas, kiekvienos atskiros mokyklos pagalbos komandos sudarymas, visų nukreipimo procesų suvienodinimas, pritaikymas prie Lietuvoje egzistuojančių psichologinės pagalbos galimybių, turėtų plėstis intervencinių programų pasiūla, didėti specialistų skaičius mokyklose ir savivaldybėse, kad pastebėjus vaiko sunkumus, būtų galima jį greitai, saugiai nukreipti gauti kokybišką pagalbą.

Taip pat šios sistemos įgyvendinimui reikalingas paslaugų žemėlapių kūrimas, bendruomeninių psichikos sveikatos paslaugų pasiūlos plėtimas ir vienas bene svarbiausių pokyčių - nuostatos, kad psichikos sveikata mokyklose - ne ką mažiau svarbus klausimas nei akademiniai pasiekimai.

Pagrindiniai šios sistemos vienetai yra (10):

- DPSM yra paremta proaktyvumu ir prevencija
- Sistema naudoja įrodymais grįstas praktikas.
- Sprendimai ir procedūros išplaukia iš mokyklų ir mokinių duomenų.
- Mokiniam teikiamos paramos laipsnis priklauso nuo jų poreikių.
- Įgyvendinimas vyksta visoje mokykloje ir reikalauja glaudaus suinteresuotųjų šalių bendradarbiavimo

Daugiapakopės sistemos bruožai

Trys pakopos plačiau

Mokyklos yra ideali vieta pastebėti visus vaikus, todėl trijų pakopų požiūris tapo priimtiniu intervencijų modeliu, siekiančiu užkirsti kelią psichikos sutrikimų atsiradimui ar ūmėjimui. Trys komponentai yra: universalios, selektyvios ir identifikuotos intervencijos. (11)

1. Universalios intervencijos yra skirtos visai mokyklai ar klasei - tai gali būti prevencinės programos, socialinių - emocinių įgūdžių lavinimas, patyčių prevencija, lytinis švietimas ir pan.

2. Selektivos intervencijos yra skirtos mokinių grupėms, kuriems yra būdingi tam tikri rizikos faktoriai, rizika yra žymiai didesnė nei vidutinė. Dažnos intervencinės programos šiame lygyje būna nukreiptos į delinkventinį elgesį, psichoaktyvių medžiagų vartojimą ir pan. (11) Lietuvoje šiuo metu šio lygio atitikmuo galėtų būti ankstyvosios intervencijos programos, konsultacijos su mokyklos psichologu ar socialiniu pedagogu, mokytojų prisitaikymas prie vaiko poreikių ir galimybių pamokų vedimo metu.

3. Identifikuotos intervencijos yra nukreiptos į jaunas žmones, kuriems jau būdingi klinikiniai simptomai. Tai gali būti intervencijos, nukreiptos į pagalbą dėl nerimo, potrauminio streso sutrikimo, depresijos, žalingo psichoaktyvių medžiagų vartojimo (11). Kadangi Lietuvos mokyklose trūksta tiek specialistų, tiek intervencinių programų, šis lygmuo galėtų būti jau išorinis - konsultacijos psichikos sveikatos centruose, darbas su psichikos sveikatos specialistais.

Daugiapakopė paramos sistema



1 pav. Daugiapakopė paramos sistema pagal Viskonsino mokyklos psichikos sveikatos sistemą (12)

Daugiapakopė paramos sistema

Kadangi ankstyva intervencija yra itin svarbi ir gali teigiamai pakeisti rizikos faktorius turinčių jaunuolių psichikos sveikatos kryptį, daugelis šalių pradeda naudoti šį trijų pakopų modelį. Lyginant šį modelį su Lietuvos mokyklose egzistuojančia sistema - galima pastebėti tam tikrų panašumų - pvz. jei pastebimas netinkamas ir besitęsiantis eksternalizuotas vaiko elgesys, jis nukreipiamas į vaiko gerovės komisiją (kas galėtų būti panašu į antrąją pakopą šiame modelyje), ir tada mokyklos švietimo pagalbos darbuotojai suteikia pagalbą (platesnis esamos situacijos ir sistemos ribotumų aprašymas - [čia](#)). Šio modelio įgyvendinimas ir sėkmė priklauso nuo toliau aprašytų jo elementų.

Sistemos pagrindas (11,12)

1. Stiprus universalus įgyvendinimas - jis susijęs su santykių kūrimu, psichikos sveikatos ir sveikatingumo ugdymu, pilnavertišku socialinio-emocinio mokymosi intergravimu į mokyklos sistemą, atsparumo ugdymu, apie trauminių patirčių įtaką vaiko psichikos sveikatai informuota mokyklos bendruomenė (angl. *Trauma informed care*) ir bendradarbiavimo sistemomis bei praktikomis, kurios yra prieinamos, veiksmingos ir atliepiančios visus.
2. Integruotos lyderių komandos - ši grupė yra atsakinga už daugiapakopės paramos sistemos įgyvendinimą ir priežiūrą. Mokyklos integruoja savo psichikos sveikatos iniciatyvas į jau sėkmingai įgyvendinamą bendradarbiavimo infrastruktūrą ir daugiapakopę palaikymo sistemą. Suinteresuotosios šalys yra integruotos į komandą.
3. Moksliniais įrodymais grįstos praktikos - bendruomenės ir mokyklos palaiko stiprią jaunimo, šeimos, mokyklos ir bendruomenės partnerystę. Bendruomenės ir mokyklos komandos įtraukia šeimas, narius ir organizacijas, siekdamas gerinti mokinių sveikatą ir mokymąsi. Bendruomenės psichikos sveikatos paslaugų teikėjai yra laukiami kaip bendradarbiavimo su mokyklų personalu ir šeimomis partneriai, kuriantys ir kartais teikiantys universalų, pasirinktą ir intensyvų psichikos sveikatos palaikymą mokykloje.

Daugiapakopė paramos sistema

4. Moksliniais tyrimais grįstos praktikos - mokyklos darbuotojai ir psichikos sveikatos paslaugų teikėjai turi pripažinti įvairių kultūrų mokinių poreikius ir pasiūlyti programas, mažinančias paslaugų skirtumus. Tinkamai reaguojančios klasių ir mokyklų aplinkos atspindi visų klasėje esančių mokinių, įskaitant skurdą patiriančių, LGBT studentų ir kultūriškai bei kalbine prasme skirtingų mokinių, gyvenimus. Mokyklos turi sudaryti galimybes pedagogams išmokyti kurti traumoms jautrias ir į kultūrą reaguojančias klases.
5. Nuolatinis duomenų tobulinimas - norėdamos dokumentuoti mokyklos psichikos sveikatos ir atmosferos poveikį akademiniam rodikliams, komandos renka duomenis. Nuolatinis duomenų tobulinimas reiškia nuolatinę, reflekyvią duomenų analizę, kurioje palyginama dabartinė situacija su norima ateitimi ir įsipareigojimas atitinkamai veikti.
6. Pozityvi mokyklos kultūra ir klimatas - užuot sutelkusios dėmesį į kontrolę ir bausmes, mokyklos daugiau dėmesio skiria teigiamos klasės ir mokyklos aplinkos kūrimui, ugdydamos socialinius-emocinius ir psichikos sveikatos įgūdžius, naudodamos aiškius ir nuoseklius lūkesčius.
7. Personalo požiūris į psichikos sveikatą, kompetenciją ir sveikatą - suaugusieji mokykloje turi pakeisti savo požiūrį, kad suprastų, jog dėmesys mokinių socialiniams-emociniams ir psichikos sveikatos poreikiams yra nepaprastai svarbus siekiant jų akademinės sėkmės.
8. Sisteminis profesinis tobulėjimas ir jo įgyvendinimas - komandos yra sistemingai įgyvendinamos visuose mokyklos lygiuose ir yra strategiškai suderintos siekiant visiems bendros sėkmės vizijos.
9. Konfidencialumas ir psichikos sveikatos skatinimo politika - turi būti išlaikytas mokinių įrašų, įskaitant informaciją apie psichikos sveikatos paslaugas, konfidencialumas. Informacija iš mokinių įrašų turėtų būti prieinama tik mokyklos personalui ir pareigūnams, kuriems šios informacijos reikia profesinėms pareigoms atlikti.
10. Paramos tęstinumas.

Mokykla, jautri trauminėms patirtims

Dėmesys vaikų trauminėms patirtims ir jomis pagrįstas priežiūros poreikis prisidėjo prie mokyklose atsirandančio diskurso, susijusio su mokymo praktika, mokyklos klimatu ir su traumomis susijusiu profesinių mokymų ir mokytojų rengimu. Psichologinės traumos apima išgyvenimus ar įvykius, kurie suvokiami kaip žalingi, sukelia stiprią kančią ir daro įtaką bendrajai žmogaus savijautai. Sudėtingos traumos yra nuoseklus ar pakartotinio trauminio poveikio per tam tikrą laiką rezultatas, paprastai sukeliantis didelę disfunkciją ar pažemėjusią savijautą (13).

Tyrimai parodė, kad psichologinę trauminę patirtį dažniausiai patiria vaikai ir paaugliai, pavyzdžiui, beveik du trečdaliai suaugusiųjų nurodė, kad vaikystėje patyrė neigiamų emocijų įvykių (13). Tyrimai taip pat parodė, kad tokia trauminė patirtis vaikystėje yra susijusi su sunkumais mokykloje, nes socialinį, emocinį, pažintinį ir net smegenų vystymąsi gali smarkiai kliudyti trauminis stresas. Vaikystės traumos gali neigiamai paveikti mokinių savireguliacijos, organizavimo, supratimo ir įsiminimo galimybes, paveikdamos moksleivius akademiškai ir socialiai per visą jų patirtį mokykloje (13).

Situacijos, kurios gali būti vertinamos kaip trauminės patirtys (14):

Fizinė ar seksualinė prievarta, nepriežiūra, patyčios
Artimo žmogaus mirtis ar praradimas
Gyvybei pavojingas smurtas ar globėjo smurto stebėjimas
Automobilių ar kitos sunkios avarijos
Gyvybei pavojingos sveikatos situacijos ir (arba) skausmingos medicininės procedūros
Matymas ar patyrimas smurto bendruomenėje (pvz., mušimai, apiplėšimai ar smurtas namuose, kaimynystėje ar mokykloje)
Artimojo įkalinimas
Gyvybei pavojingos stichinės nelaimės
Terorizmo veiksmai ar grėsmė (žiūrima asmeniškai ar per televiziją)
Gyvenimas chroniškai chaotiškoje aplinkoje, kurioje pastoviai trūksta išteklių, nuoseklumo ir saugumo

Mokykla, jautri trauminėms patirtims

Jungtinė Karalystė ir JAV

Vaikystės trauminės patirtys gali turėti tiesioginį poveikį vaiko gebėjimui mokytis. Vis dėlto švietimo sistemoje analizuojant vaikų, turinčių psichikos sunkumus ar emocijų ir elgesio sutrikimus poreikius mokyklose, mažai kalbama apie galimas traumines patirtis, kurios turi įtaką dabartiniam vaiko elgesiui ir patiriamams jausmams. Dėl šios priežasties atsirado ši paradigma - Trauminei patirčiai jautrus požiūris (Trauma Sensitive Approach) ir mokyklos, kurios šią naują sistemą diegiasi ir jungiasi į Trauminei patirčiai jautrių mokyklų tinklą visame pasaulyje (15-17).

Šiuo požiūriu remiantis manoma, kad vaikas atėjęs į mokyklą savo "nematomoje kuprinėje" atsineša anksčiau ar vėliau patirtus sunkius išgyvenimus (artimųjų netektį, smurtines patirtis ir pan.), kurie turi įtakos jo emocinei būsenai, elgesiui, gebėjimui susikaupti. Ypatingai svarbu tai suprasti žmonėms, dirbantiems su vaikais, kad elgesys, kuris pasireiškia dėl trauminės patirties būtų suvokiamas kaip vaiko emocijų išveikimas, o ne asmenybės savybė.



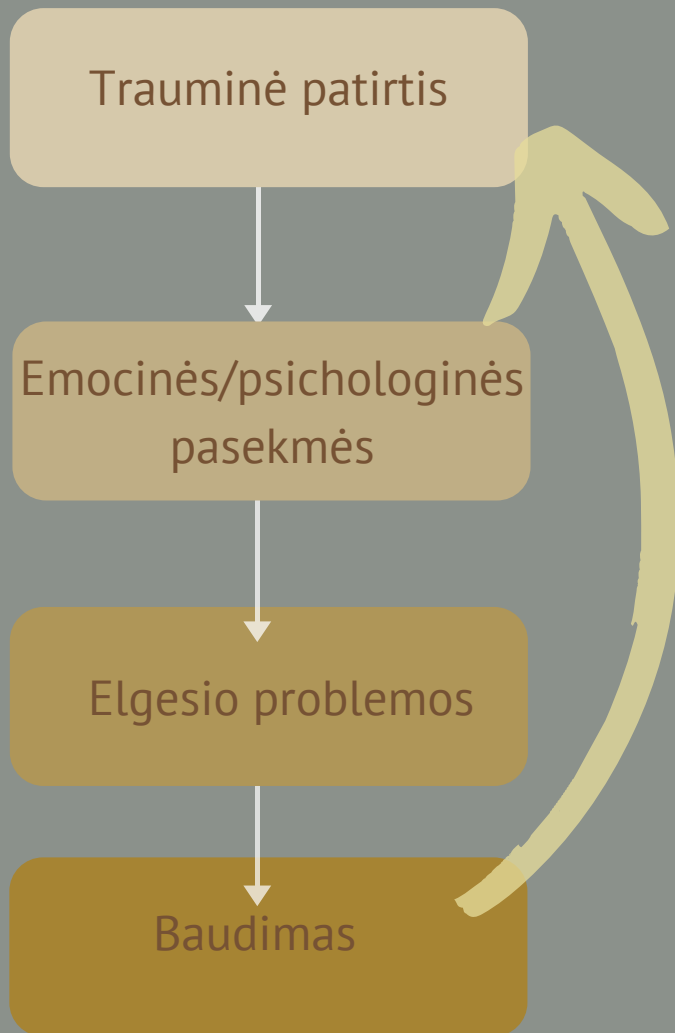
Nematoma kuprinė

**„ Vietoj etikečių klijavimo -
"tai sunkus/blogas
vaikas", turėtume klausti,
" kas su vaiku vyksta ir
kaip jam padėti**”

Šioje nematomoje kuprinėje telpa vaiko baimės, sunkumai pasitikėti suaugusiais, jaustis saugiu bei visos baimės ir skaudžios patirtys, kurios jam nutiko.

Mokykla, jautri trauminėms patirtims

Užburtas trauminės patirties ciklas



2 pav. Trauminės patirties ciklas (adaptuotas pagal McInerney, McKlindon) (15)

Kai trauminės patirtys sukelia vaikams emocinę ar psichologinę žalą, jie gali pradėti savo išgyvenimus "išveikinti" mokykloje pamokų metu, gali turėti sunkumų sukaupti dėmesį, paauglystėje gali pradėti užsiimti rizikingomis veiklomis, kaip psichoaktyvių medžiagų vartojimas ar tapti agresyvūs. Tai - nepadedą išėiti iš trauminės patirties rato. Dėl netinkamo elgesio vaikai sulaukia pasekmių, kurios taikomos dėl neatitikimo visuomenės taisyklėms ir normoms (pvz. baudžiamosios priemonės pažeidus taisykles, išmetimas iš mokyklos ar pan.) ir nesuteikus tinkamos pagalbos, nukreiptos į problemos kilmę, o ne jos išraišką, vaikų sunkumai gali dar labiau aštrėti (15).

Svarbu suprasti „traumos ciklą“ (žr. paveikslą viršuje), kurį ypač reikalinga turėti omenyje analizuojant mokyklos aplinką, kurioje mokiniai gali demonstruoti probleminį elgesį, susijusį su traumine patirtimi, ir susitelkimas vien į baudimą dėl netinkamo elgesio gali neatnešti teigiamų rezultatų, o pakenti vaikui (18). Vienareikšmiškai svarbi dalis remiantis šia paradigma yra vertinimas - kas vyksta su vaiku, kad jis taip elgiasi ir kaip mokykla gali jam padėti naudodamasi empatišku priėjimu prie vaiko, santykio kūrimu ir įrodymais grįstomis intervencijomis.

Mokykla, jautri trauminėms patirtims

Priimdama traumai jautrų požiūrį mokykla turi mokyti mokytojus, visą mokyklos personalą apie galimas trauminės patirties pasekmes vaiko psichikos sveikatai ir akademinėi veiklai. Pokytis turėtų vykti visos mokyklos lygmeniu, kad mokytojai gebėtų atpažinti, suprasti ir spręsti traumų patyrusių vaikų mokymosi poreikius, mokėtų taikyti pozityvias intervencijas, nukreiptas į pagalbą mokymosi procese. Tam reikia įsipareigojimo formuoti mokyklos kultūrą ir politiką, kuri turi būti jautri trauminės patirties paveiktų besimokančiųjų poreikiams ir visiems, patiriantiems sunkumus. Šios pastangos teigiamai veikia mokyklas ir keičia pažeidžiamų mokinių gyvenimo kelią.

Šios sistemos tikslas yra ne tik pateikti įrankius, kaip susidoroti su ekstremaliomis situacijomis, bet ir **sukurti bendrą pagarbos ir palaikymo kultūrą**. Tam, kad mokykla taptų jautri trauminei patirčiai, reikia daugiasluoksnio požiūrio, kuriant aplinką, kurioje visi turėtų aiškius elgesio lūkesčius, atvirą bendravimą ir jautrumą kitų jausmams bei emocijoms (13;15). Daugiau informacijos - [čia](#).



Mokykla, jautri trauminėms patirtims

Ar tai aktualu Lietuvos mokykloms?

R. Barkauskienės ir kt. (2019) mokslo studijoje nurodoma, kad trauminę patirtį turintys vaikai turi ryškų psichosocialinio funkcionavimo trūkumą (19). Taip pat, galima teigti, kad daugelis traumuojančio elgesio su vaikais formų siejasi beveik visų psichikos sutrikimų rizika (McLaughlin, 2016, cit. pg. Barkauskienė ir kt., 2019). Tyrimai rodo, kad į nepilnamečių justiciją patenkančių paauglių populiacijoje trauminė patirtis tenka net 90 proc. šios populiacijos paauglių, o 50 proc. jų kentėjo nuo pakartotinių ar kelių vienu metu pasireiškusių traumų (19).

Lietuvoje atliktos mokslinės studijos, kurioje dalyvavo minimalias priežiūros priemones gaunantys paaugliai, autoriai rekomenduoja požiūrio ir žinių apie paauglių elgesio problemas, lemiamas raidos bei aplinkos veiksnių, sistemos formavimą bei dabartinio funkcionavimo analize pagrįsto paauglio sunkumų įvertinimo reikalingumą (19).

Taip pat pažymima, kad paauglių, patenkančių į švietimo ir teisėsaugos sistemas Lietuvoje, trauminė patirtis nėra pakankamai ar visai įvertinama. Autorių tyrimo rezultatai parodė, kad tokių paauglių trauminės patirties bent jau pirminis vertinimas (angl. screening for trauma) turėtų tapti standartine jų psichologinio vertinimo procedūra (19).



JUNGTINĖ KARALYSTĖ

Nacionalinis sveikatos priežiūros ir gerinimo institutas

The National Institute for Health and Care Excellence (**NICE**)

Tai - pagrindinė organizacija Anglijoje, nustatanti sveikatos paslaugų standartus. Ji taipogi teikia gaires ir apie psichikos sveikatos priežiūrą mokyklose.

NICE rekomenduoja, kad mokyklos turėtų turėti visapusiškų socialinių emocinių įgūdžių lavinimo programas, kurios padėtų stiprinti ne tik socialinius emocinius įgūdžius, bet ir emocinį gerbūvį apskritai (7). Tam svarbu:

- Bendrojo ugdymo programos turėtų būti sudarytos taip, kad visų mokomųjų dalykų metu įtrauktų socialinių emocinių įgūdžių lavinimą (pavyzdžiui tokių kaip problemų ir konfliktų sprendimo lavinimą).
- Mokymai ir tobulėjimo kursai mokytojams, mokytojų pagalbininkams - kaip bendrauti, kurti pozityvius santykius su moksleiviais, suvaldyti klasę.
- Pagalba tėvams ugdant jų tėvystės įgūdžius.
- Integruotos veiklos visai mokyklos bendruomenei, skirtos socialinio emocinio ugdymui, psichologinės gerovės stiprinimui bei patyčių ir smurto prevencijai.

Pavyzdžiui, pradinių klasių moksleiviams (4-11 metų), kurie rodo pirmus emocinių ar socialinių sunkumų signalus, turėtų būti suteikiamos tokios intervencijos:

- Į problemas fokusuotos grupinės sesijos, kurias vestų psichologas ar kitas kompetentingas specialistas mokykloje, arba specialistas, dirbantis su vaikais ir paaugliais už mokyklos ribų.
- Grupinės tėvystės įgūdžių sesijos tėvams (globėjams/rūpintojams), kurie vyktų paraleliai su vaikų sesijomis.

Psichologinės sveikatos čempionai

Mental Health Champions

Psichologinės sveikatos čempionų mokyklose (Mental Health Champions in Schools) programos tikslas - apmokyti tinklą žmonių, didinančių psichikos sveikatos sąmoningumą bei mažinančių susidariusią stigmą savo bendruomenėje (20).

Psichologinės sveikatos čempionai savo aplinkoje inicijuoja teigiamus pokyčius psichikos sveikatos srityje tapdami šios temos vėliavnešiais. Jie siekia, kad emocinis gerbūvis taptų natūrali visų pokalbių dalis, kad nebebūtų bijoma apie tai kalbėtis, prisipažinti turint psichologinių sunkumų, ieškoti pagalbos. Jie yra apmokyti dirbti su sąmoningumo kėlimu, stigmos mažinimu, pirmosios psichologinės pagalbos teikimu.

Psichologinės sveikatos čempionų apmokymų programos apima tokias temas kaip:

- Vietiniai ir nacionaliniai sveikatos ir psichikos sveikatos prioritetai
- Esamų paslaugų identifikavimas
- Nukreipimo algoritmas
- Psichikos sveikatos sunkumų ženklų atpažinimas
- Lyderystė
- Procesų valdymas klinikinėje ir ne klinikinėje aplinkose
- Dažniausiai pasitaikantys psichologiniai sunkumai
- Neigiamos vaikystės patirtys, kurios gali tapti rizikos faktoriais
- Pozityvių santykių stiprinimas ir atsparumo didinimas
- Savi-refleksijos įgūdžių mokymas vaikams, paaugliams ir suaugusiems
- Vaiko raidos pagrindai
- Konfliktų rezoliucija

Jie stengiasi į savo veiklas aktyviai įtraukti visą aplink esančią bendruomenę, skleisti žinutę apie emocinės sveikatos svarbą. Psichologinės sveikatos čempionas nėra psichologas, tačiau jis prisideda prie mokyklose esančių švietimo pagalbos specialistų komandos ir gali žinoti kur nukreipti pagalbos.

MindEd

Didžiausia tokio tipo Jungtinės Karalystės internetinė platforma, talpinanti nemokamus e-mokymus apie vaikų ir paauglių psichikos sveikatą (21). Jie yra skirti skirtingų sričių specialistams, dirbantiems su vaikais ir jaunimu (mokytojams, socialiniams darbuotojams, socialiniams pedagogams, jaunimo darbuotojams ir pan.), tėvams (globėjams/rūpintojams), psichikos sveikatos specialistams, savanoriams. Portalas talpina daugiau nei 400 sesijų įvairiomis temomis, kurios yra išskirstytos į skirtingus modulius. Sesijos gali būti nukreiptos išskirtinai į specialistus - psichologus, mokytojus, arba bendrinės, skirtos visiems.

Nors mokymų temų pasiūla - labai didelė, visų jų tikslas - **suteikti informacijos apie vaikų ir jaunimo psichikos sveikatą, kaip identifikuoti, tinkamai sureaguoti ir padėti vaikui ar paaugliui, turinčiam įvairių psichologinių sunkumų ar sutrikimų.** Kalbama apie vaiko raidą, kaip atsiranda ir pasireiškia sunkumai, kaip atpažinti įvairius ženklus, kada reikėtų sunerimti, nukreipti pagalbos į kitus specialistus. Suteikiama daug praktinių patarimų.

Mokymų medžiaga sudaryta kartu su specialistais iš National Health Service (NHS) , bei kitų pasaulio ir Jungtinės Karalystės svarbiausių psichologinės sveikatos organizacijų. Visa pateikiama informacija – moksliskai pagrįsta.

Mokymus galima atlikti lanksčiai, t.y. pasirinkti tik norimas temas arba pereiti per jau paruoštus temų paketus, taip gaunant kursų baigimo sertifikatą.



Psichologiškai sveikos mokyklos

Mentally Healthy Schools

Internetinis puslapis, talpinantis informaciją apie pradinių klasių moksleivių psichikos sveikatą (22). Jį sudaro keturios dalys:

1. Moksleivių mokymo medžiaga: specialistų sudaryti mokymo planai, paruoštukai bei papildoma informacija, skirta pagelbėti mokytojui mokant moksleivius apie psichikos sveikatą;
2. Rizikos ir apsauginiai veiksniai: informacija apie veiksnius, galinčius nulemti pablogėjusią psichikos sveikatą. Taipogi, aprašoma kaip identifikuoti vaikus, esančius rizikos grupėje, suteikiama praktinės informacijos kaip suteikti pirminę pagalbą;
3. Psichikos sveikatos poreikiai: informacija apie tai, kaip geriausiai palaikyti vaikus, turinčius psichikos sveikatos sunkumų ar sutrikimų, kokia yra mokytojų rolė ir kaip jie gali padėti vaikui atsistatyti;
4. Visą mokyklos bendruomenę apimantis veikimas: informacija apie tai, kaip mokyklos vadovybė gali kurti mokyklos strategiją, prisidedančią prie visos mokyklos bendruomenės psichologinio gerbūvio ir leidžiančią jai veikti išvien.

Didžioji dalis ten pateikiamos informacijos/išteklių yra nemokama. Medžiagos kūrėjai - savo srities ekspertai, todėl visa pateikiama informacija yra kokybiška ir pagrįsta moksliniais tyrimais. Platforma taip pat veikia ir kaip "skėtis", sutraukiantis informaciją iš kitų šaltinių - tokių kaip NHS. Tai leidžia visą svarbiausią informaciją apie pozityvaus emocinio klimato palaikymą mokyklose turėti vienoje vietoje.

Pateikiama medžiaga yra labai įvairi, pradedant nuo patarimų kaip mokytojai gali skatinti moksleivių emocinę sveikatą baigiant praktiniu paruoštuku kaip reikėtų pradėti individualų pokalbį su vaiku apie jo psichikos sveikatą (kaip tokiam pokalbiui pasiruošti, kokius klausimus reikėtų užduoti, ką yra svarbiausia atsiminti kalbant šia tema).

Mentally Healthy Schools platformą kuruoja Anna Freud National Centre for Children and Families.

Anos Froid Nacionalinis centras vaikams ir šeimoms

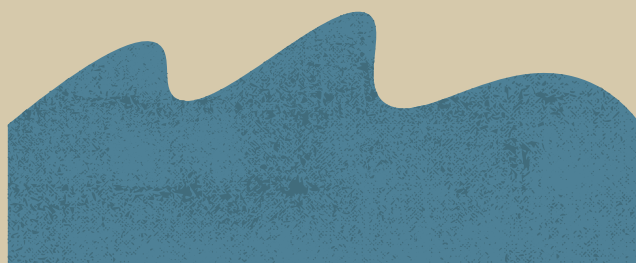
Anna Freud National Centre for Children and Families

Anos Freud centras yra vaikų psichikos sveikatos tyrimų, mokymų ir gydymo centras. Centras siekia gerinti psichikos sveikatos paslaugų kokybę, prieinamumą bei gydymo efektyvumą, į centrą sutraukdamas neuromokslų, psichikos sveikatos, socialinės apsaugos ir švietimo specialistus. Tai yra viena svarbiausių tokio tipo organizacijų Jungtinėje Karalystėje.

Viena iš centro darbo krypčių - mokyklos. Šalia Mentally Healthy Schools platformos kuravimo, teikiamų gyvų mokymų, Schools in Mind mokyklų tinklo, kuris jungia įvairius su moksleiviais dirbančius specialistus, centras taip pat turi didelę internetinių resursų biblioteką (23). Ją sudaro straipsniai, tinklalaidės, video medžiaga, bukletai, užduotys ir kita medžiaga, nukreipta tiek į vaikų ir jaunimo, tiek į pačių profesionalų psichikos sveikatą mokyklose ir už jos ribų. Centras siekia, kad mokyklos, mokyklų bendruomenė ir specialistai turėtų kuo daugiau lengvai prieinamos informacijos ir resursų, kuriais galėtų pasinaudoti dirbant vaikų ir paauglių emocine sveikata.



AUSTRALIJA



Pirmoji psichologinė pagalba

Mental Health First Aid

Australijoje jau seniai yra vertinama psichikos sveikatos svarba mokykloje ir už jos ribų, todėl būtent ten buvo sukurti pirmieji Pirmosios psichologinės pagalbos kursai (24). Manoma, kad kiekvienas žmogus turi turėti pakankamai žinių ir įgūdžių pastebėti ir sureaguoti į kitų žmonių psichikos sunkumus. Pirmieji psichologinės pagalbos kursai yra skirti sugebėti suteikti pagalbą tiems, kurie susiduria su psichikos sveikatos problemomis, esama psichikos sveikatos problema yra blogėjanti arba tiems, kurie kenčia nuo krizės. Pirmoji pagalba teikiama tol, kol nebus gauta tinkama profesionali pagalba arba krizė bus neišspręsta. Pirmosios psichologinės pagalbos kursai yra mokomi įrodymais pagrįstose mokymo programose, kurias parengė Australijos psichikos sveikatos pirmosios pagalbos organizacija (MHFA) ir kurias vykdo akredituoti MHFA instruktoriai visoje Australijoje.

Nuo 2000 metų psichikos sveikatos pirmosios pagalbos mokymai (MHFA) tapo visuotiniu judėjimu visoje Australijoje ir daugiau nei 27 šalyse. MHFA programa buvo pritaikyta naudoti kitose šalyse, o griežti vertinimai prisidėjo prie jos įsisavinimo tarptautiniu mastu. Iki šiol visame pasaulyje buvo apmokyta daugiau nei 3 milijonai žmonių, įskaitant daugiau nei 800 000 australų.

Šie kursai turi kelis variantus - standartinį - visiems žmonėms, norintiems gebėti suteikti pirmąją psichologinę pagalbą savo artimiesiems, bendradarbiams, ir atskirą programą žmonėms, dirbantiems su jaunimu.

Pirmoji psichologinė pagalba

Jaunimo psichikos sveikatos pirmosios pagalbos kurso programa (24)

Jaunimo psichikos sveikatos pirmosios pagalbos kursai yra skirti suaugusiems, dirbantiems ar gyvenantiems su paaugliais (12–18 metų). Šis kursas ypač tinkamas tėvams, mokytojams, sporto treneriams ar jaunimo darbuotojams.

Ką apima kursai:

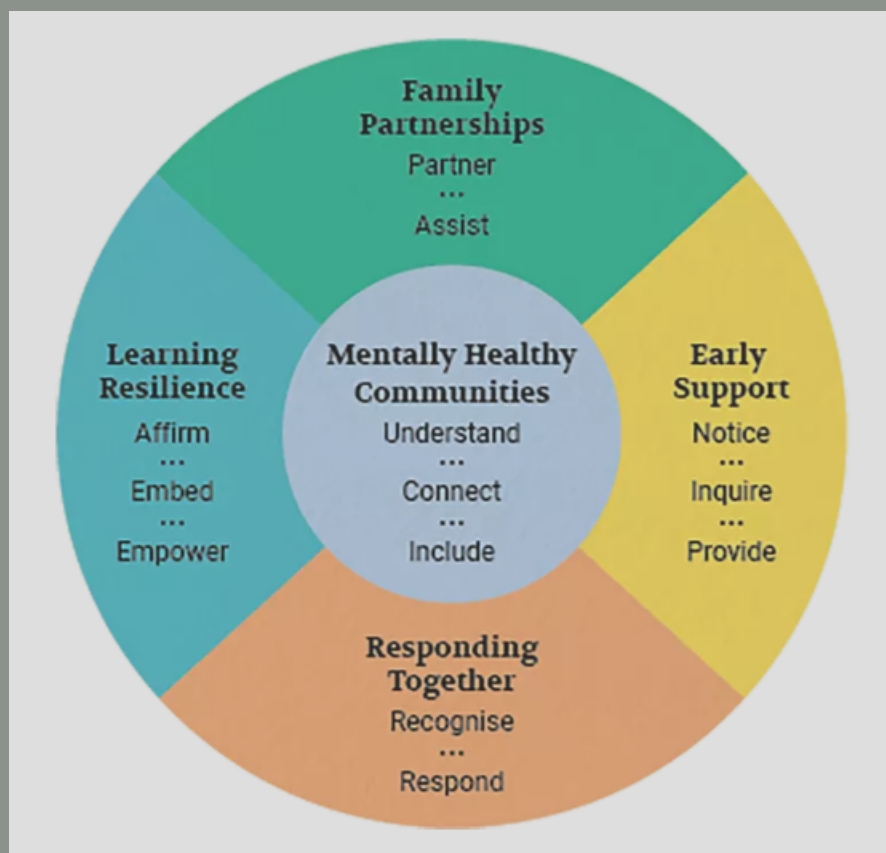
Kursas moko suaugusiuosius, kaip padėti paaugliams, kenčiantiems nuo psichikos sveikatos problemų ar psichikos sveikatos krizės metu. Kurso dalyviai sužino apie paauglių raidą, jaunų žmonių dažnų ir retesnių psichinės sveikatos problemų požymius ir simptomus, kur ir kaip kreiptis pagalbos, kai jaunas žmogus serga psichikos liga, kokią pagalbą yra grįsta tyrimais ir kaip suteikti pirmąją pagalbą krizės atveju.

MHFA gairės yra tinkamos didelės pajamas gaunančioms šalims, turinčioms gerai išvystytą psichikos sveikatos priežiūros sistemą ir labiau individualistinę kultūrą, tačiau yra planuojama sukurti MHFA gaires, tinkamas mažas ar vidutines pajamas gaunančioms šalims.



Be You

Be You - tai iniciatyva, kuri siekia transformuoti požiūrį į vaikų ir paauglių psichikos sveikatą ikimokyklinėse ir bendrojo ugdymo įstaigose. Jų vizija - emociškai saugios ir palaikančios mokymo įstaigos, kur kiekvienas vaikas, paauglys, pedagogas ar šeima galėtų džiaugtis gera psichikos sveikata.



3 pav. Be You mokymų temų suvestinė

Ši iniciatyva dirba su teigiamos psichikos sveikatos skatinimu vaikų ir paauglių (iki 18 metų) grupėje. Savo internetinėje platformoje jie teikia tyrimais pagrįstus online profesinio mokymosi kursus, skirtus pedagogams ir kitiems mokyklų darbuotojams (25). Taip pat, puslapyje gausu papildomos medžiagos, įrankių ir resursų, padedančių pritaikyti išmoktą teorinę medžiagą praktiškai.

Be You suteikia pedagogams svarbiausių emocinės sveikatos žinių ir įgūdžių taip palengvindami jų darbą klasėje. Platformoje esančius mokymus sudaro 13 skirtingų modulių, kurie yra sugrupuoti į 5 sritis. Mokymai akredituoti, juos baigę pedagogai gauna kvalifikacijos kėlimo sertifikatus.

Be You

Platformoje esančios mokymų temos:

1. Psichologiškai sveikos bendruomenės:

- Psichikos sveikatos supratimas ir suvokimas mokyklose/mokymosi bendruomenėse
- Artimo ryšio kūrimo svarba
- Įvairovė (diversity) ir jos priėmimas bendruomenėje

2. Bendradarbiavimas su šeimomis

- Kaip dirbti išvien sprendžiant emocinės sveikatos problemas mokyklose
- Kaip padėti šeimai rūpintis emocine sveikata

3. Psichologinis atsparumas

- Socialinio ir emocinio mokymosi bei psichologinio atsparumo svarba
- Tyrimais grįstų socialinių ir emocinių įgūdžių mokymo mokykloje diegimas
- Kaip mokyti vaikus ir paauglius rūpintis savo psichologine sveikata (psichikos sveikatos raštingumas)

4. Ankstyvasis atpažinimas ir pagalba

- Psichikos sveikatos sunkumų ir sutrikimų ankstyvieji ženklai
- Tinkamas sureagavimas - kaip kalbėtis su vaiku ar paaugliu, kuris gali turėti psichologinių sunkumų
- Pagalbos suteikimas ir/arba nukreipimas pagalbai kitur

5. Reagavimas

- Atpažinti ir pripažinti potencialų kritinių/krizinių situacijų mokykloje neigiamą poveikį
- Reagavimas į kritines/krizines situacijas

Psych4Schools

Tai dar viena Australijos iniciatyva, savo internetinėje platformoje kurianti modernų, tyrimais grįstą bei praktinį informacinį turinį, kuriuo siekiama padėti pedagogams, mokyklos vadovybei ir kitiems specialistams susiduriantiems su vaikais ir paaugliais, turinčiais psichikos sveikatos (ir kitų, kurie gali daryti įtaką psichikos sveikatai) sunkumų (26).

Iniciatyva teikia paramą, palaikymą ir praktinius įgūdžius dirbant su vaikų ir jaunimo mokymosi gerinimu, elgesiu ir emocine sveikata.

“ Daugelyje klasių yra vaikų, kurie neramina ar kelią susirūpinimą mokytojams. Yra nerealu tikėtis, kad mokytojai ar mokyklų vadovai yra ar turi būti psichologinių, šeimos ar kitų problemų, darančių įtaką vaikui ir jo mokymuisi ekspertai. Todėl iškilus problemoms svarbu jiems suteikti pagalbą ir paramą ”

Internetinėje platformoje pateikta metodinė medžiaga yra elektroninių knygų tipo, suskirstyta į tris sritis:

1. Darbas su vaikais
2. Darbas su tėvais
3. Darbas su kolegomis (ir pagalba sau)

Aptariamos tokios temos kaip dirbti su vaikais, turinčiais įvairių psichologinių sunkumų (nerimą, depresiją, aktyvumo ir dėmesio sutrikimą, potrauminio streso sindromą, yra nedrąsus, negali susirasti draugų, kalbėti viešai), fizinių negalių, kai yra nepaklusnūs, meluoja, nelanko pamokų, kai turi sunkiai sergančius tėvus. Taip pat, kaip dirbti su tėvais, kurie yra neigiamai nusiteikę prieš mokyklos vadovybę, pyksta, yra iracionalūs, nesukalbami arba per smarkiai besirūpinantys. Galiausiai – kaip emociškai padėti pačiam sau.

Apibendrinimas ir išvados

Apžvelgus užsienio gerąsias praktikas nesunku pastebėti, kad nors praktikos yra skirtingos tiek savo apimtimi, tiek įgyvendinimo būdu, bet siekiamas tikslas labai panašus - paruošti aplink vaikus ir paauglius esančius žmones sugebėti atpažinti jų sunkumus ir suteikti emocinę paramą ir/ar nukreipti pagalbai. Įgyvendinimo prasme daugiausiai kalbama apie žmonių, dirbančių su vaikais ir paaugliais edukaciją. Itin svarbu, kad tie, kurie yra yra arčiausiai jų - mokytojai, jaunimo darbuotojai, tėvai - mokėtų pastebėti, kada vaikas išgyvena psichologinius sunkumus, suprastų, kaip tinkamai ir adekvačiai į juos reaguoti, turėtų žinių, iš kur sunkumai dažniausiai atsiranda, ir kada reikalingas nukreipimas į psichikos sveikatos profesionalus.

Siekiant kurti psichikos sveikatai palankias mokyklas ir bendruomenes, itin svarbu suprasti, kad norint pokyčių, **reikalingas ne tik paslaugų prieinamumo didinimas**, kuris vienareikšmiškai yra svarbus, bet ir **bendruomenių sąmoningumo didinimas**.

Norint, kad vaikai ir paaugliai nebijotų atsiverti tėvams, mokytojams, švietimo pagalbos specialistams apie išgyvenamus psichologinius sunkumus, reikalinga kurti tam palankias sąlygas, o jų kūrimas negali būti įgyvendinamas be švietimo. Lietuvoje vis dar egzistuoja stigma kalbėti apie psichikos sveikatą, patiriamus sunkumus, todėl daugeliui žmonių pritrūksta ir tinkamo žodyno, žinojimo, kaip prieiti prie vaiko, ko jo klausti, kaip elgtis išgirdus atsakymą, kuris gali priversti sunerimti suaugusįjį (pvz. esant savižudybės rizikai ar savižalai).

Nors Lietuvoje egzistuoja iniciatyvų, mokymo programų, kuriomis siekiama suteikti žinių apie psichikos sveikatą ir didinti žmonių sąmoningumą šia tema, dažnai programos nepasiekia didelio žmonių skaičiaus, nors visiems žmonėms, dirbantiems su jaunimu yra reikalingi lengvai prieinami mokymai apie psichikos sveikatą ir sunkumų atpažinimą. Dėl šios priežasties yra **reikalinga kurti visiems pasiekiamus mokymus, norintiems įgauti žinių apie vaikų ir jaunimo psichikos sveikatą**.

APIE KURK LIETUVAI PROJEKTĄ

Šis analizė yra programos Kurk Lietuvai kartu su Sveikatos apsaugos ministerija įgyvendinamo projekto „Ankstyvųjų psichikos sveikatos sunkumų atpažinimo ir nukreipimo pagalbai įrankio mokyklose sukūrimas ir išbandymas“ dalis.

Daugiau apie projektą: <http://kurklt.lt/projektai/psichikos-sveikatos-stiprinimas-mokyklose>

PROJEKTO VADOVĖS

Deimantė Kavaliauskaitė

deimante.kavaliauskaite@kurklt.lt
deimante.kav@gmail.com

Elena Gaudiešiūtė

elena.gaudiesiute@kurklt.lt
e.gaudiesiute@gmail.com

- 1 Fazel, M., Hoagwood, K., Stephan, S., & Ford, T. (2014). Mental health interventions in schools 1: Mental health interventions in schools in high-income countries. *The Lancet. Psychiatry*, 1(5), 377–387. [http://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)70312-8](http://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70312-8) Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4477835/>
2. Paulus, F. W., Ohmann, S. and Popow, C. (2016), Practitioner Review: School-based interventions in child mental health. *J Child Psychol Psychiatr*, 57: 1337–1359. doi:10.1111/jcpp.12584 Available at: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jcpp.12584/full>
3. Trzesniewski K.H., Donnellan M.B., Moffitt T.E., et al. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Dev Psychol.*;42:381–90. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16569175>
4. Copeland, W. E., Wolke, D., Angold, A., & Costello, E. J. (2013). Adult Psychiatric and Suicide Outcomes of Bullying and Being Bullied by Peers in Childhood and Adolescence. *JAMA Psychiatry (Chicago, Ill.)*, 70(4), 419–426. <http://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2013.504> Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23426798>
5. DCSF Department for Children, Schools, and Families. Working together to safeguard children: a guide to inter-agency working to safeguard and promote the welfare of children. Department for Children, Schools, and Families, HM Government; Nottingham, UK: 2010. Available at: <http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20130404002453/https://www.education.gov.uk/publications/eOrderingDownload/00305-2010DOM-EN.pdf>
6. Paimta iš: <http://teenmentalhealth.org/product/mental-health-high-school-curriculum/>
7. Paimta iš: <https://www.acamh.org/topic/school-based-interventions/>
8. Minds, Y. National Children's Bureau.(2017). Wise up: Prioritising wellbeing in schools.
9. ESSA (2015). Every student succeeds act of 2015, Pub. L. No. 114-95 114 Stat. 1177 (2015-2016).

10. Harlacher, J. E., Sakelaris, T. L., & Kattelman, N. M. (2014). Practitioner's guide to curriculum-based evaluation in reading . New York, NY: Springer.
11. Fazel. M, Hoagwood K., Stephan S., Ford T., Mental health interventions in schools in high-income countries. Lancet Psychiatry. 2014 Oct; 1(5): 377–387. doi: 10.1016/S2215-0366(14)70312-8
12. Evers, T. 2015. The Wisconsin School Mental Health Framework. Integrating School Mental Health with Positive Behavioral Interventions & Supports. Wisconsin Department of Public Instruction.
13. Treatment and services adaptation center. 2020.04.27. What Is a Trauma-Informed School?. Paimta iš: <https://traumaawareschools.org/traumaInSchools>
14. Thomas S., Crosby Sh., Vanderhaar, J. Trauma-Informed Practices in Schools Across Two Decades: An Interdisciplinary Review of Research. 43(1), 422-452. <https://doi.org/10.3102/0091732X18821123>
15. Unlocking the Door to Learning: Trauma-Informed Classrooms & Transformational Schools Maura McInerney, Esq. Senior Staff Attorney Amy McKlindon, M.S.W. Paimta iš: <https://www.elc-pa.org/wp-content/uploads/2015/06/Trauma-Informed-in-Schools-Classrooms-FINAL-December2014-2.pdf>
16. Trauma Infomed UK Schools. 2020. 04.27. Paimta iš: <https://www.traumainformedschools.co.uk/>
17. TRauma Sensitive Schools. 2020.04.27. Helping traumatized children learn. Paimta iš: <https://traumasensitiveschools.org/>
18. National Child Traumatic Stress Network Schools Committee. (October 2008). ChildTrauma Toolkit for Educators. Los Angeles, CA & Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress
Paimta iš: https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//child_trauma_toolkit_educators.pdf
19. Barkauskienė R., Gervinskaitė-Paulaitienė, L., Čekuolienė, D., Adler, A. (2018). Minimalios priežiūros priemonės gaunantys paaugliai: mentalizacija, psichosocialinis funkcionavimas ir trauminė patirtis. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla Paimta iš: https://www.fsf.vu.lt/dokumentai/LE00346_Minimalias_prieziuros_priemones_gaunatys_paaugliai_1.pdf

Šaltiniai

20. Paimta iš :<https://www.place2be.org.uk/our-services/services-for-schools/mental-health-champions-class-teachers/>
21. Paimta iš: <https://www.minded.org.uk/>
22. Paimta iš: <https://www.mentallyhealthyschools.org.uk/>
23. Paimta iš: <https://www.annafreud.org/schools-and-colleges/resources/>
24. Mental Health Australia. 2020.04.20.Youth Mental Health First Aid. Paimta iš: <https://mhfa.com.au/courses/public/types/youthedition4>
25. Paimta iš: <https://beyou.edu.au/>
26. Paimta iš: <https://www.psych4schools.com.au/>