

3.9. Psychoeducation of educators and parents to preserve and promote children's mental health: the experience of the European Union

3.9. Психоедукація педагогів та батьків щодо збереження психічного здоров'я дітей: досвід країн Європейського Союзу

Проблема збереження психічного здоров'я дітей є актуальним напрямом дослідження та професійно-орієнтованим модулем для вивчення у системі психоедукації педагогів та батьків. За новими оцінками ВООЗ, опублікованими в The Lancet, в районах, порушених конфліктом, набагато більше людей живуть із психічними розладами. В усьому світі 10-20% дітей і підлітків мають психічні розлади, від легкої депресії або тривоги до психозу, 50% всіх психічних захворювань починається до 14 років, а три чверті – до 20 років. В Україні така статистика: 30% українців упродовж життя хоча би раз хворіють на один із видів психічних розладів, близько 80% українців із психічними розладами жодного разу не зверталися до лікарів, 79% населення, що потребують допомоги щодо психічного здоров'я – не отримують її [2].

Зважаючи на серйозність означеної проблеми, світова спільнота активно працює над виробленням сучасних підходів до збереження та покращення психічного здоров'я населення, зокрема, дитячого. З огляду на це, концептуальні ідеї статті ґрунтуються на цінностях та принципах, проголошених у міжнародних конвенціях, деклараціях ООН та Ради Європи та актуалізуються у Договорі про функціонування Європейського Союзу, де зазначено, що основоположною метою своїх зусиль ЄС убачає у постійному поліпшенні умов життя і праці своїх народів.

Мета статті: вивчити та узагальнити досвід країн Європейського Союзу щодо психоедукації педагогів і батьків у сфері збереження та плекання психічного здоров'я дітей.

Педагог (вихователь або вчитель) – це людина, яка майже щодня не лише навчає та виховує, а й підтримує, допомагає та супроводжує дитину на різних етапах її розвитку. Перебуваючи з дитиною в щоденному контакті педагог може вчасно виявити проблему та направити по належну допомогу. Для цього він має добре орієнтуватися у наукових знаннях щодо різних аспектів психічного здоров'я дітей та молоді. Саме тому у країнах Європейського Союзу постійний професійний розвиток педагога визначено одним із основних інструментів зміцнення психічного здоров'я усіх учасників освітнього процесу.

Умовно можна виділити декілька підходів до реалізації психоедукації педагогів. Так, у межах першого підходу основний фокус уваги спрямовується на ознайомлення фахівців зі специфікою, причинами певних розладів, їх типовими проявами, стратегіями взаємодії з дітьми тощо. Основна роль педагога полягає у попередженні психічних і поведінкових проблем, ранньому розпізнаванні психічних розладів та відповідному скеруванні за належною

допомогою. Наприклад, Міністерством освіти, науки, досліджень та спорту Словацької Республіки для педагогів розроблено та затверджено методично-інформаційний матеріал «Дитина в школі з порушеннями поведінки в початковій та середній школі», у якому представлено найбільше поширені поведінкові розлади, їх типи та інформація щодо проблем і проявів учнів із поведінковими розладами в процесі навчання, сформульовані основні рекомендації для педагогів щодо роботи з ними. Цікавою, на наш погляд, є ідея залучення педагогів до систематичних скринінгів, які проводяться в школах задля виявлення та запобігання проблем психічного здоров'я серед дітей та молоді (наприклад, у Німеччині та Люксембурзі).

Інший підхід базується на ідеї «культури зміцнення психічного здоров'я» (або «позитивній концепції психічного здоров'я»), відповідно якої педагог має плекати позитивне психічне здоров'я та благополуччя дітей та молоді. Без сумніву, для цього він має бути готовим практично реалізовувати цю ідею. Наприклад, в Естонії у межах реалізації проєкту «МНР-Hands» розроблено набір посібників для педагогів для зміцнення психічного здоров'я дітей. Посібник із укріплення психічного здоров'я містить набір валідованих інструментів, методів і вправ для зміцнення психічного здоров'я дітей.

Педагоги мають можливість самостійно обирати серед різноманіття програм турботи про психічне здоров'я дітей та молоді як напрями, так і форми навчання та підвищення кваліфікації у цій сфері. Для прикладу можна навести програму для педагогів «Створення можливостей для особистісного зростання (Creating Opportunities for Personal Empowerment (COPE) – Здоровий спосіб життя (Мислення, Емоції, Вправи та Харчування), яка базується на основі когнітивно-поведінкової терапії. Педагоги навчаються основним ідеям, принципам та інструментам програми, їм надаються розроблені матеріали, які містять кольорові анімації та діаграми для пояснення понять уроку. Після сертифікації вони можуть реалізовувати цю програму з дітьми у школі. Така програма розрахована на 15 тижнів, кожне заняття містить вправи на усвідомлення, а також 20 хв. фізичного навантаження, щоб встановити переконання учнів та впевненість у їх здатності регулярно займатися та підтримувати фізичні навантаження. Учасники програми отримують посібник COPE з домашніми завданнями, щодня носять крокоміри та відстежують щоденні кроки. Крім того, 4 батьківські бюлетені надсилаються додому, щоб повідомити батьків про те, що їх діти навчаються за COPE. Бюлетені містять інформацію, яка спонукає та заохочує до діалогу між батьками та дітьми, а також різні варіанти можливостей організації вільного часу з дитиною (наприклад, разом гуляти, вибрати корисну їжу тощо).

Позитивною практикою у більшості країн Європейського Союзу є психоедукація педагогів не тільки з питань збереження та укріплення психічного здоров'я дітей, а й щодо власного здоров'я. Дані експериментальних досліджень засвідчують стресогенність педагогічної діяльності, що негативно впливає на

стан здоров'я фахівців і, як наслідок, може позначатися на психологічному кліматі в групі або у класі.

Відтак, збереження та укріплення власного психічного здоров'я є одним із напрямів психоедукації педагогів, що реалізується завдяки якісній інформаційній підтримці їх професійної діяльності та забезпеченню постійного доступу до сучасних матеріалів і ресурсів, завдяки ознайомленню зі змістом яких фахівці можуть покращити розуміння власного психічного здоров'я. Наприклад, Міністерство освіти Великобританії щорічно готує консультативний документ, що включає методичні рекомендації для освітян щодо збереження та укріплення психічного здоров'я як дітей, так і педагогів, а також міститься перелік джерел підтримки та інформаційних послуг, які можуть стати у нагоді щодо проблеми психічного здоров'я. Зокрема, ресурс Place2be (www.place2be.org.uk) пропонує консультаційні послуги та навчальні заняття щодо зниження стресу вчителя та шкільного персоналу, а також містить практичні підходи щодо навичок ефективної взаємодії та підтримки дітей.

До психоедукації педагогів у напрямі збереження та укріплення власного психічного здоров'я доречно віднести також застосування практик усвідомленості (mindfulness). В європейському контексті (наприклад, Ірландія, Великобританія, Іспанія) представлені різні заходи, які цілеспрямовано навчають педагогів усвідомленості. Зокрема, мережа британських організацій для підготовки вчителів на основі усвідомленості [11] розробляє та поширює відповідні практичні рекомендації та ресурси для педагогів, щорічно проводить зустрічі для обговорення перспектив впровадження практик усвідомленості до освітнього процесу. Прикладом також може бути програма «Розвиток обізнаності та стійкості в освіті» для вчителів (Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE)) [12]. Ця програма має на меті покращення загального самопочуття вчителів та їх ефективності у підтримці емоційного благополуччя дітей, їхньої поведінки та навчання, стосунків із ровесниками задля гармонізації клімату в класі та прояву просоціальної поведінки учнів.

Вивчення та аналіз досвіду країн Європейського Союзу щодо психоедукації педагогів із проблеми психічного здоров'я дітей дозволяє зробити певні узагальнення: по-перше, питання психічного здоров'я дітей та молоді є невід'ємним компонентом змісту безперервного професійного розвитку педагога та варіативність програм підготовки у сфері психічного здоров'я дітей та молоді; по-друге, основна увага фокусується на вивченні не тільки передового досвіду, міжнародних практик і стандартів, але й на точному аналізі потреб конкретного закладу освіти, що дозволяє виявити певні прогалини, які необхідно заповнити під час навчання педагогів; по-третє, психоедукація педагогів спрямовується як на запобігання та вчасне виявлення проблем та розладів, так і на плекання психічного здоров'я та благополуччя дітей та молоді; по-четверте, важливе значення приділяється формуванню культури збереження та укріплення психічного здоров'я педагога.

Попри значення та вагомість діяльності педагога у плеканні психічного здоров'я дітей, без участі батьків цей процес уявити неможливо. Сім'я – це первинна та найвпливовіша система, до якої входить дитина, тому діалог між сім'єю, закладами освіти та суспільством є дуже важливими для збереження та укріплення психічного здоров'я дітей та молоді. У країнах Європейського Союзу визнається визначальна роль сім'ї у плеканні психологічного благополуччя дитини, а також запобіганні певних психічних розладів та/або їх ранньому розпізнаванні та втручанні. З огляду на це, психоедукація батьків доречно вважається одним із пріоритетних напрямів збереження та укріплення психічного здоров'я дітей.

Умовно можна виділити кілька підходів до реалізації психоедукації батьків, що загалом співвідносяться з поглядами щодо просвітницької роботи з педагогами. Так, у межах першого підходу основний фокус уваги спрямовується на просвітницьку роботу з батьками дітей, що мають певні психічні або поведінкові розлади. Їм пояснюється загальна картина психічного розладу дитини, його симптоми та наслідки, розглядаються ранні симптоми порушення психічного здоров'я тощо.

Наприклад, програма для батьків «Психічне здоров'я молоді» яка складається з 4 модулів: 1 модуль – тривожні розлади: інформація про різновиди тривожних розладів та потенційні ознаки, які може проявляти дитина; 2 модуль – депресія: факти та статистика поширеності депресії, потенційні ознаки, які може проявляти дитина, а також обговорення проблеми самогубства; 3 модуль – лікування: інформація про те, як обрати потрібного лікаря, ліки та психотерапію; 4 модуль – формування навичок батьків у сфері спілкування, міжособистісних стосунків із дітьми та здорового способу життя [4].

Іншим прикладом такого підходу до психоедукації батьків можуть бути програми «Зменшення ризику зловживання наркотичними речовинами I та II» (Substance abuse risk reduction I and II). Програма «Зменшення ризику зловживання наркотичними речовинами I» складається з 14 інтервенційних онлайн модулів, які мають на меті підвищити якість взаємовідносин дівчат із їхніми матерями та навчити їх когнітивно-поведінкових навичок уникнення вживання алкогольних напоїв. Перші 5 модулів зосереджені на побудові рапорту для створення фундаменту позитивної комунікації батьки-дитина, міжособистісних стосунків і поваги між дівчатами та їхніми матерями. Наступні 5 модулів навчають управління конфліктами, основних правил ведення переговорів, цінностей бути ввічливими, шанобливими та чуйними. Ще 4 модулі передбачають аналіз медіа-портретів людей, що зловживають алкоголем, обговорення цінностей тих неповнолітніх, які вживають алкоголь, а також програвання рольових сценаріїв відмови від уживання алкоголю. Кожен модуль інтервенції представлений та продемонстрований анімованими персонажами, що зображують дівчинку-підлітка та її матір. Продовження програми реалізовано у частині «Зменшення ризику зловживання наркотичними речовинами II», що

складається з дев'яти 35-45-хвилинних інтерактивних сесій, кожне з яких включає 3-5 інтерактивні модулі для дівчаток і матерів, які слід виконати разом. Модулі включають: відносини мати-донька, управління конфліктами, зловживання психотропними речовинами, універсальні підходи до покращення психічного здоров'я та благополуччя дітей, управління настроєм та стресом.

Проте існує й інший підхід, у межах якого основний фокус уваги спрямовується на просвітницьку роботу з батьками для підтримки психологічного благополуччя дітей («концепція позитивного психічного здоров'я»). Так, у більшості країн Європейського Союзу батьки мають можливість отримати ключові компетенції щодо того, як відігравати активну роль у плеканні психічного здоров'я та благополуччя своїх дітей на різних етапах їх розвитку.

Також, одним із прикладів активного залучення батьків до збереження та укріплення психічного здоров'я дітей може бути Європейський проєкт раннього втручання (The European Early Promotion Project), який реалізовувався у Великобританії, Греції, Кіпрі, Сербії, Фінляндії. Основна ідея проєкту полягала у роботі з сім'ями з метою сприяння психосоціальному благополуччю дітей та запобігання розвитку психологічних і соціальних проблем; змістом психологічної освіти батьків були фактори та умови психосоціальної адаптації до нової ролі, шляхи посилення взаємодії між батьками та новонародженою дитиною, стратегії вирішення можливих психосоціальних проблем у сім'ї та використання відповідних ресурсів.

Треба зазначити позитивну практику залучення батьків до проблеми збереження та укріплення психічного здоров'я дітей майже в усіх програмах із цієї проблематики. Наприклад, комплексна програма розвитку молоді Lion Quest, яка сприяє соціальному та емоційному навчанню дітей та молоді, формуванню громадянських цінностей, усвідомленню наслідків зловживання наркотиками та проявів різних видів знущання та насильства. Реалізація цієї програми відбувається за рахунок активного залучення батьків до виконання спільних завдань разом із дітьми.

Іншим прикладом просвітницької роботи з батьками задля плекання психічного здоров'я та благополуччя дітей може бути комп'ютерна програма для батьків, яка включає 4 компоненти / уроки: 1) похвала та увага; 2) ігнорування; 3) тайм-аут; 4) відповідність навчання та проблемної поведінки дитини. Кожний урок складається зі сценаріїв, коли дитина поводить певним чином (сприятливо чи несприятливо). Батькам пропонується обрати, як реагувати. Після цього надається зворотній зв'язок батькам задля кращого розуміння внутрішнього стану та поведінки дітей [5].

Ще одним прикладом активного залучення батьків до збереження та укріплення психічного здоров'я дітей завдяки психоедукації, є програма позитивного батьківства (Positive parenting program). Це інтервенція для батьків дітей віком до 12 років, яким надається доступ до матеріалу, який дозволяє їм

опрацювати 8 модулів, кожний із яких зосереджується на навчанні позитивних батьківських принципів.

Позитивною практикою ми вважаємо організацію та проведення спільних заходів батьків і педагогів задля плекання психічного здоров'я дітей та молоді на місцевому рівні. Зокрема, таке спільне навчання показало свою ефективність щодо формування соціальних компетенцій у дітей та молоді.

Вивчення та аналіз досвіду країн Європейського Союзу щодо психоедукації батьків з проблеми збереження та укріплення психічного здоров'я дітей дозволяє зробити наступні висновки: по-перше, наукові знання щодо сфери психічного здоров'я дітей є доступними для батьків; по-друге, для батьків організовуються та проводяться різноманітні програми підтримки та супроводу у складних випадках (зокрема, поведінкових або психічних розладів), плекання «позитивного» батьківства; по-третє, спостерігається значна варіативність не тільки щодо змісту, а й форм роботи з батьками (зокрема, широко застосовується онлайн формат), що дозволяє задовольнити різні запити та потреби батьків.

Отже, можемо дійти висновку, що психоедукація педагогів та батьків щодо збереження та плекання психічного здоров'я дітей є одним із важливих напрямків цілісної та ефективної системи охорони психічного здоров'я в закладах освіти в країнах Європейського Союзу. Урядом України в 2017 р. було затверджено «Концепцію розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року», в 2020 р. було представлено «Програму 7 «П» задля психічного здоров'я дітей та молоді» [1], наразі для зниження рівня стресу, відновлення здоров'я, поліпшення концентрації уваги учасників освітнього процесу активно запроваджується метод Майндфулнес. Вважаємо, що до позитивних практик психоедукації педагогів і батьків, які доцільно апробувати та адаптувати до української системи освіти можна віднести:

- побудову багаторівневої соціальної просвітницької кампанії на локальному, місцевому та національному рівнях із використанням сучасних можливостей та технологій, антистигматизаційних стратегій задля зміни соціального сприйняття психічного здоров'я та благополуччя дитини;

- інформаційну підтримку педагогів і батьків у запобіганні проблем та розладів у сфері психічного здоров'я дітей, плеканні ними позитивного психічного здоров'я дітей, їх гармонійного особистісного розвитку, соціальних зв'язків, щастя та самореалізації шляхом проведення різноманітних заходів у різних форматах (наприклад, впровадження програм «батьківських шкіл», участь у спільних семінарах, застосування онлайн підтримки тощо);

- включення до освітніх програм підготовки та перепідготовки педагогів освітніх компонентів, які дозволять здобути компетентності у турботі про психічне здоров'я, попередження проблем і розладів, їх ранньому розпізнаванні та втручанні, плекання психічного здоров'я та благополуччя дітей та молоді;

- організацію мережевої співпраці задля розбудови цілісної системи збереження психічного здоров'я дітей та молоді (батьки, медичні заклади,

заклади освіти, соціальні служби, центри психічного здоров'я, громадські організації, позашкільні заклади).

Література:

1. Романчук О. Програма 7 «П» задля психічного здоров'я дітей та молоді. 2020. 42 с. URL: https://k-s.org.ua/wp-content/uploads/2020/07/7%D0%9F-%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%88%D1%83%D1%80%D0%B0-2020_compressed.pdf (дата звернення: 07. 07. 2020).
2. Яка ситуація з психічним здоров'я в Україні? *МН4U*: веб-сайт. URL: <https://law.mh4u.in.ua/> (дата звернення: 08. 07. 2020).
3. Carta M., Fiandra T., Rampazzo L., Contu P. An Overview of International Literature on School Interventions to Promote Mental Health and Well-being in Children and Adolescents. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*. 2015. Vol. 11. P. 16-20.
4. Jennings P., Brown J., Frank J., Doyle S., Oh Y., Davis R., Rasheed D., DeWeese A., DeMauro A., Cham H., Greenberg M. Impacts of the CARE for Teachers Program on Teachers' Social and Emotional Competence and Classroom Interactions. *Journal of Educational Psychology*. 2017. Vol. 109 (7), P. 1010-1028. URL: <https://doi.org/10.1037/edu0000187> (дата звернення: 06. 07. 2020).
5. Joint Action on Mental Health and Well-being Situation analysis and recommendations for action / Rampazzo L. et al. 2016. 212 p. URL: https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/mental_health/docs/2017_mh_schools_en.pdf (дата звернення: 07. 07. 2020).