

Organizatorzy:

Rekomendacje wynikające z badań i spotkań konsultacyjnych. Materiał do dyskusji z uczestnikami warsztatów podczas konferencji
pn. „**Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Wspólna praca, najlepsze rozwiązania**”

Poziom	Rekomendacja	Wyzwania związane z realizacją rekomendacji+	Propozycja działań
P	Bezpośrednie działania profilaktyczne wobec dzieci/ osób uczących się:		
	<ul style="list-style-type: none"> Wzmacnianie zasobów osób uczących się - psychoedukacja <p>Zajmowanie się zagadnieniami z obszaru funkcjonowania psychospołecznego podczas zajęć z wychowawcą, warsztatów, bieżącej pracy na lekcji. Tematyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> dobrostan psychiczny, zjawisko przemocy domowej, konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem (m.in. techniki relaksacyjne, rozwijanie świadomości własnych myśli i emocji), ryzyka związane z nadużywaniem zasobów sieci, przemoc rówieśnicza (ze szczególnym uwzględnieniem mediacji rówieśniczych), komunikacja pozytywna, porozumienie bez przemocy, rozwijanie umiejętności proszenia o pomoc <ul style="list-style-type: none"> Budowanie indywidualnych zasobów chroniących (m. in. pozytywnego obrazu siebie, prężności psychicznej, samokontroli) przez podejmowanie konstruktywnych aktywności <p>Tematyka:</p> <ul style="list-style-type: none"> promocja działań prospołecznych, w tym oferta działalności wolontariackiej, 		



Organizatorzy:

Poziom	Rekomendacja	Wyzwania związane z realizacją rekomendacji+	Propozycja działań
R O F I L A K T Y K A	<ul style="list-style-type: none"> • aktywności, które nie są związane z używaniem mediów elektronicznych (w tym regularna aktywność fizyczna), • wykorzystywanie zasobów środowiska lokalnego: obiekty kulturalne, rekreacyjne itp. • Tworzenie sieci wsparcia w relacjach rówieśniczych <p>Tematyka: Przygotowanie osób uczących się do:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozpoznawania i reagowania na symptomy sytuacji trudnych dotyczących koleżanki i kolegów, • udzielania adekwatnych, wartościowych i bezpiecznych porad w sytuacji, gdy osoby uczące się zwracają się o pomoc do siebie nawzajem, • rozwijanie umiejętności stawiania granic i nie wyręczania dorosłych w oferowanej pomocy • wzajemnego informowania o sposobach uzyskania profesjonalnych form wsparcia (w szczególności wśród osób dorosłych), • prowadzenia mediacji rówieśniczych jako sposobu na rozwiązywanie sytuacji konfliktowych. • Wspomaganie procesów adaptacyjnych <p>Dbłość o bezpieczne wejście w proces nauczania szkolnego (dzieci młodsze) i przejście do kolejnych etapów edukacyjnych (dzieci starsze) m.in. poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mentoring rówieśniczy, 		

Organizatorzy:

Poziom	Rekomendacja	Wyzwania związane z realizacją rekomendacji+	Propozycja działań
	<ul style="list-style-type: none"> zajęcia integracyjne (w tym włączenie rodziców/ opiekunów prawnych), monitoring i ocenę procesu adaptacyjnego, włączanie osób uczących się z doświadczeniem migracyjnym w społeczność szkolną, włączanie osób uczących się w społeczność szkolną z uwzględnieniem aspektów wielokulturowości, wsparcie w projektowaniu kariery (jako element tranzycji na rynek edukacyjny i rynek pracy). aktywny udział i uczestnictwo w procesie nauczania-uczenia się. 		
	Działania profilaktyczne realizowane poprzez wzmacnianie kompetencji nauczycieli i zasobów szkoły:		
	<p>1. Psychoedukacja nauczycieli w zakresie m.in. tematyki samotności osób uczących się, zachowań lękowych, zachowań ryzykownych i problemowych, zaburzeń psychicznych, agresji i przemocy rówieśniczej (w tym relacyjnej przejawiającej się wykluczeniem rówieśniczym), zachowań presyducydalnych i suicydalnych.</p> <p>2. Przygotowanie nauczycieli i specjalistów do:</p> <ul style="list-style-type: none"> realizacji programów edukacyjnych dotyczących zdrowia psychicznego i dobrostanu, współpracy z rodzicami, adekwatnego reagowania w kryzysach psychicznych. <p>3. Wzmocnienie roli wychowawczej nauczycieli</p>		

Organizatorzy:

Poziom	Rekomendacja	Wyzwania związane z realizacją rekomendacji+	Propozycja działań
	<ul style="list-style-type: none"> odciążenie nauczycieli - wychowawców z dodatkowych zadań zawodowych lub wpisanie dodatkowych godzin etatu na działania wychowawcze, zapewnienie nauczycielom warunków (finansowych, motywacyjnych) do podnoszenia swoich kompetencji w zakresie wychowania i profilaktyki, rewizja programów kształcenia nauczycieli przedmiotowych pod kątem uczenia praktycznych umiejętności wspierania osób uczących się i budowania pozytywnego klimatu szkoły. <p>4. Wzmocnienie współpracy szkoły ze środowiskiem rodzinnym, uwzględnienie zasobów rodzinnych w diagnozie funkcjonowania osób uczących się.</p> <p>5. Badania przesiewowe zdrowia psychicznego w szkołach jako standard.</p>		
	Troska o jakość programów profilaktycznych:		
	<p>6. Aktualizacja banku rekomendowanych programów promocji zdrowia i profilaktyki (uniwersalnej, selektywnej, wskazującej) i ich ewaluacja w oparciu o jednolite standardy. Uzupełnienie banku o programy z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego, w tym zachowań suicydalnych.</p> <p>7. Mapa obszarów tematycznych objętych programami profilaktycznymi i opracowanie nowych/ brakujących (w zależności</p>		

Organizatorzy:

Poziom	Rekomendacja	Wyzwania związane z realizacją rekomendacji+	Propozycja działań
	od przeprowadzonej diagnozy w placówce uwzględniającej jej specyfikę).		
	Działania systemowe:		
	<p>8. Współpraca w zakresie: prawnym, organizacyjnym i ekonomicznym (finansowym) na rzecz profilaktyki na poziomie rządowym, wojewódzkim, gminnym i szkolnym (uwzględniająca wszystkie podmioty działające na rzecz dzieci i młodzieży).</p> <p>9. Analiza dokumentów prawnych regulujących zadania profilaktyczne (w tym standardy ochrony małoletnich).</p> <p>10. Zadania profilaktyczne gminnych programów profilaktyki powinny być ściśle powiązane z diagnozą problemów dzieci i młodzieży w szkołach z terenu gmin oraz z działaniami w ramach programów wychowawczo-profilaktycznych szkół i placówek.</p>		
P R	Promocja zdrowia na poziomie szkoły:		
	<p>11. Skierowana do osób uczących się, w zakresie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dbałości o dobrostan psychiczny, • zdrowego stylu życia, 		

Organizatorzy:

Poziom	Rekomendacja	Wyzwania związane z realizacją rekomendacji+	Propozycja działań
O M O C J A	<ul style="list-style-type: none"> korzystania z pomocy specjalistycznej: <i>sięganie po pomoc jest oznaką siły, a nie słabości.</i> roli psychologa szkolnego, (specjalistów) jako osoby godnej zaufania, podejmującej swoje działania zgodnie z etyką zawodową (z zachowaniem tajemnicy zawodowej, autonomią decyzji). <p>12. Skierowana do rodziców i nauczycieli, w zakresie:</p> <ul style="list-style-type: none"> zachowań chroniących dziecko przed używaniem substancji psychoaktywnych, uzależnieniami behawioralnymi i podejmowaniem innych zachowań ryzykownych, roli psychologa szkolnego jako osoby godnej zaufania, podejmującej swoje działania zgodnie z etyką zawodową (z zachowaniem tajemnicy zawodowej, autonomią decyzji). 		
	Promocja zdrowia na poziomie ogólnospołecznym:		
	13. Bezpłatnego wsparcia w kryzysie psychicznym (m.in. dostępu do telefonów i czatów zaufania).		

Organizatorzy:

Poziom	Rekomendacja	Wyzwania związane z realizacją rekomendacji+	Propozycja działań
	<p>14. Przeciwdziałania stosowania kar fizycznych przez rodziców i opiekunów.</p> <p>15. Psychoedukacja w zakresie reagowania na podejrzenie stosowania przemocy wobec dzieci i osób uczących się</p> <p>16. Bezpiecznego i higienicznego używania mediów cyfrowych, w tym właściwych reakcji na zjawisko cyberprzemocy.</p> <p>17. Proponuję zadanie z zakresu uzależnień behawioralnych</p>		
P O M O C W K R Y	<p>Bezpośrednie działania skierowane do dzieci i młodzieży w kryzysie zdrowia psychicznego:</p>		
	<p>18. Zapewnienie ścieżki wsparcia psychologicznego, zarówno w szkole, jak i poza szkołą.</p> <p>19. Zrozumiałe dla dzieci i młodzieży procedury zgłaszania sytuacji naruszenia dobra własnego lub drugiej osoby, doświadczenia przemocy i hejtu (np. przez aplikację elektroniczną).</p>		
	<p>Budowanie sieci wsparcia rówieśniczego:</p>		
	<p>20. Funkcjonowanie rówieśniczych form wsparcia (np. wdrożenie do szkół programu Peer support – Wsparcie rówieśnicze w ochronie zdrowia psychicznego).</p>		

Organizatorzy:

Poziom	Rekomendacja	Wyzwania związane z realizacją rekomendacji+	Propozycja działań
Z Y S I E	Pomoc skierowana do rodzin:		
	<p>21. Wzmacnianie kompetencji rodzicielskich - przygotowanie do udzielania wsparcia emocjonalnego własnym dzieciom.</p> <p>22. Skierowanie bezpośredniej pomocy do rodzin doświadczających dysfunkcji, m.in. takich jak: nadużywanie środków odurzających i substancji psychoaktywnych, ujawniających trudności ekonomiczne, przemocy domowej</p>		
	Podniesienie kompetencji nauczycieli w zakresie wspierania dzieci i młodzieży w kryzysie zdrowia psychicznego:		
	<p>23. Przygotowanie nauczycieli do wprowadzenia systemu szybkiej interwencji wobec dziecka przejawiającego trudności adaptacyjne.</p> <p>24. Rozwijanie sposobów adekwatnego reagowania w kryzysach psychicznych, w tym nauki prowadzenia rozmowy w sytuacjach zagrożeń zdrowia i bezpieczeństwa dzieci.</p> <p>25. Przygotowanie nauczycieli do wspierania dzieci i młodzieży zmagającej się z kryzysem psychicznym.</p> <p>26. Wprowadzenie superwizji nauczycielskich, jako formy wsparcia działań wychowawczych i dydaktycznych nauczycieli oraz jako formy przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu nauczycieli.</p>		

Organizatorzy:

Poziom	Rekomendacja	Wyzwania związane z realizacją rekomendacji+	Propozycja działań
	Wprowadzenie standardów pracy psychologów szkolnych:		
	<p>27. Właściwe przygotowanie zawodowe psychologów szkolnych (w tym studia podyplomowe) obejmujące rozwój kompetencji w zakresie rozpoznania specyfiki funkcjonowania dzieci i młodzieży w systemie szkolnym.</p> <p>28. Wzmocnienie roli psychologa szkolnego oraz poprawa wizerunku psychologów szkolnych w percepcji osób uczących się. Działania mające na celu wzrost zaufania do psychologów szkolnych np. poprzez opracowanie standardów pracy psychologa szkolnego przy aktywnym udziale społeczności osób uczących się.</p> <p>29. Budowanie i wzmacnianie sieci współpracy psychologów szkolnych z instytucjami i organizacjami zajmującymi się wsparciem zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży (w wymiarze lokalnym, regionalnym i krajowym).</p>		
	Działania systemowe:		
	<p>30. Skuteczne wdrożenie, we współpracy z resortem zdrowia, wzoru porozumienia pomiędzy szkołami a podmiotami I poziomu referencyjnego psychiatrii dzieci i młodzieży uwzględniającego skuteczne interwencje w zapobieganiu samobójstwom, ograniczenie dostępu do metod samobójstwa, wczesne identyfikowanie zagrożeń, wspomaganie procesu terapii oraz monitorowanie każdej osoby uczącej po próbie samobójczej.</p>		

Organizatorzy:

Poziom	Rekomendacja	Wyzwania związane z realizacją rekomendacji+	Propozycja działań
	<p>31. Przygotowanie skutecznych rozwiązań, które umożliwią realizowanie nauki w szkołach organizowanych w podmiotach leczniczych pacjentom leczonym w trybie ambulatoryjnym: możliwość tworzenia szkół przy I, II i III poziomie referencyjnym psychiatrii dzieci i młodzieży.</p>		
<p>P O W R Ó T D O Z D R O W I A</p>	<p>32. Budowanie systemu wsparcia w szkole Stworzenie mechanizmów umożliwiających egzekwowanie wykonywania zaleceń lekarzy i terapeutów przez nauczycieli w procesie kształcenia, wychowania i opieki (uwzględniających także aspekt rehabilitacji społecznej).</p> <p>33. Wzmacnianie kompetencji rodziców w zakresie wspierania dzieci i młodzieży w kryzysie zdrowia psychicznego Wzmacnianie kompetencji rodzicielskich w zakresie wspierania dzieci i młodzieży zmagającej się z kryzysem psychicznym, (w tym rozpoznawanie przejawów kryzysu psychicznego). Podjęcie działań informacyjno-edukacyjnych dla rodziców z zakresu profilaktyki domowej dotyczących:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ograniczania dzieciom dostępu do leków w domu, - doskonalenia sposobów adekwatnego reagowania w kryzysach psychicznych, w tym nauki prowadzenia rozmowy w sytuacjach zagrożeń dzieci z zachowaniami presuicydalnymi i suicydalnymi - przygotowania założeń merytorycznych do stworzenia aplikacji dla rodziców nastolatków zawierającej plany na bezpieczeństwo w sytuacjach kryzysowych i zagrożenia zdrowia i życia dzieci i młodzieży i w powrocie do zdrowia, 		

Organizatorzy:

Poziom	Rekomendacja	Wyzwania związane z realizacją rekomendacji+	Propozycja działań
	<p>34. Ustalenia zasad współpracy szkoły z podmiotami leczniczymi ochrony zdrowia I poziomu referencyjnego psychiatrii dzieci i młodzieży</p> <p>Wdrożenie zasad wynikających ze wzoru porozumienia o współpracy pomiędzy szkołami a Ośrodkami Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży.</p> <p>Zakres współpracy dotyczy wymiany informacji, które będą miały na celu:</p> <ul style="list-style-type: none"> – pozytywne wzmocnienie osób uczących się którym udzielane są świadczenia zdrowotne ze strony jednostki zdrowia i oświaty, – przygotowanie klasy/grupy na powrót osoby uczącej się z leczenia, – przeprowadzanie lub uwzględnianie w procesie leczenia wyników działań diagnostycznych prowadzonych w szkole i/lub poradni psychologiczno-pedagogicznej oraz wspierających osoby uczące się w ramach pomocy psychologiczno-pedagogicznej lub w indywidualnym programie edukacyjno-terapeutycznym w przypadku osób uczących się objętych kształceniem specjalnym, – udzielanie pomocy i wsparcia pracownikom szkoły w sytuacjach powrotu dziecka/osoby uczącej się po leczeniu, – realizację programów profilaktycznych (profilaktyka wskazująca) z obszaru zdrowia psychicznego we współpracy z nauczycielami specjalistami ze szkoły, – realizacja zaleceń wobec osoby uczącej się zgodnych z indywidualnym programem wsparcia oraz zaleceń lekarzy wynikających z procesu leczenia, 		



Organizatorzy:

Poziom	Rekomendacja	Wyzwania związane z realizacją rekomendacji+	Propozycja działań
	<p>– uwzględnianie przez szkołę zaleceń i adekwatne postępowanie w nawrocie choroby. W ramach współpracy stosowanie zróżnicowanych form w tym warsztatów, konsultacji, psychoedukacji itp.</p> <p>35. Przegląd bazy rekomendowanych programów profilaktycznych pod kątem ich wykorzystania w realizacji działań szkoły/placówki podczas powrotu dziecka/osoby uczącej się do zdrowia (poziom profilaktyki wskazującej).</p> <p>36. Realizacja programów rówieśniczych z modułem wsparcia. dziecka/ osoby uczącej się w okresie powrotu do zdrowia.</p> <p>37. Współpraca szkoły, rodziców z placówkami oświatowo-wychowawczymi podczas powrotu dziecka/ osoby uczącej się do zdrowia.</p> <p>38. Budowanie lokalnego systemu wsparcia, mapowanie zasobów lokalnych na rzecz wsparcia zdrowia psychicznego dzieci i osób uczących się i ich rodzin, w okresie ich powrotu do zdrowia.</p>		