

Доброго дня!

Томаш Ровінський, голова центру охорони

здоров'я
в Інституті психіатрії та

неврології у Варшаві та співавтор
моделі EZRA, яка успішно

реалізована в районі Беяни
столичного міста Варшави.

В рамках Першого громадського центру психічного
здоров'я для дітей та підлітків у

варшавському районі Беяни ми пропонували

роботу з використанням
міжсекторального підходу, тобто

Центр психічного здоров'я

налагодив контакт зі школою і спробував

допомагати учням і родинам, які
пережили кризу психічного здоров'я.

Однією з таких психічних криз, яка
є помітною і для вчителів, і для

батьків, є діти та молодь,
які завдають собі шкоди.

Про те, як може виглядати таке втручання, як може виглядати така
співпраця між родиною, школою та

психологічною консультацією розповість пані Емілія

Воевудзка - психолог,
когнітивно-поведінковий психотерапевт,

яка вже багато років на терені різних центрів надає

психотерапевтичну та
психологічну підтримку

дітям та підліткам, які зазнають
самоушкоджень.

[Емілія Воевудзка]: Доброго дня!

Мене звати Емілія Воевудзка, я

психолог, когнітивно-поведінковий
психотерапевт.

Разом з Міхалом Романовським,
вчителем, педагогом і вихователем

ми представимо Вам рекомендовану

нами процедуру для вчителів і фахівців,

якої вони мають дотримуватися
під час спостереження

самоагресивної поведінки
серед учнів та підлітків.

[Приємна музика]

Самоушкодження -

це навмисні дії, що здійснюються

з власної волі, маючи на меті пошкодити
і травмувати тіло та завдати собі болю.

Таким чином, вони призводять
до порушення цілістності

тканин, кровотечі, синців або просто болю.

Такі дії з боку

учнів або просто підлітків,
осіб, які завдають собі шкоди,

робляться з метою зменшити
психологічний дискомфорт або для того, щоб

комунікувати про цей дискомфорт,
тобто виконують цю функцію

комунікації, але здебільшого,
спрямовані на зменшення напруженості.

Це поведінка, яка є соціально
та культурно неприйнятною,

але в той же час вона позбавлена
припущення про суїцидальні наміри.

Це означає, що особа, яка робить це

самоушкодження, не має на меті завдати
собі шкоди, загрожувати своєму життю,

лише зменшити напругу через цю дію.

Тим не менш, такі ситуації є
підвищеним фактором ризику виникнення

суїцидальні думки,
особливо серед підлітків.

Оскільки ця група осіб має
найвищий показник поширеності думок

про суїцид, незалежно
від того, наявні чи ні

проблеми самопошкодження. [Міхал

Романовскі]: У контексті
того, про що ти говориш,

перше, що спадає мені на думку,

це питання про те, як у

шкільному середовищі
класний керівник може

зрозуміти, що учень завдає собі шкоди?

[Емілія]: Я думаю, що шляхи
різні, і наскільки це можливо,

це можна спостерігати.

І поведінка, яка може свідчити про
самоушкодження, включає в себе

розрізи на шкірі, шрами, розташовані
дуже близько один до одного,

саме такі загоєні, рани або
свіжі рани, перев'язки.

Це може бути небажання брати
участь у заняттях з фізкультури,

бажання носити довгий одяг, довгі
штани, довгі блузки.

Навіть у таких ситуаціях, коли

спекотно влітку, коли всі ходять з відкритими плечами,

а наш учень ходить у світшоті.

Також це можуть бути сліди крові.

Це також можуть бути синці, тобто

будь-який подібний симптом,
який насправді може

вказувати на те, що учень вже

здійснював цей акт
самоушкодження, має синці,

і ми можемо це побачити.

Серед таких найпоширеніших способів,

якими учні завдають собі шкоди,

є, між іншим, пошкодження
структури тіла, тобто розріз тіла.

Він також може забивати собі у тіло деякі

предмети, такі як

циркуль, ножиці чи
інші інструменти, але також і нігті,

роздряпувати рани, які вже є на
руках, або взагалі роздряпувати

до такої міри, що утворюються ці рани.

Звичайно, це може відбуватися під час уроків,

але вчителі також можуть спостерігати
вже ефект, тобто подряпану руку.

Це також може бути самопідпалювання, наприклад,

за допомогою різних інструментів,
які слугують цій меті.

І я думаю, що це найчастіші,

найпоширеніші форми, найпоширеніші
способи самоушкодження учнів.

А коли йдеться про таку сферу взагалі,
де ми можемо спостерігати на рівні

тіла, ці

самоушкодження, найчастіше
руки, але це можуть бути

також ноги, це може бути живіт,
це можуть бути руки, передпліччя.

Якщо хтось хоче щось сховати,
він неодмінно використовує

якийсь такий камуфляж, ці самоушкодження,
і це може бути складно, так

безпосередньо це помітити або спостерігти,

але ми також можемо спостерігати це
з часом,

тому може бути не такий

ефект, який видно одразу, але деякі сигнали

можуть дати нам знати,
що щось відбувається.

[Міхал]: І я розумію з того, про що ти

говориш, що в той момент,
коли ми усвідомлюємо, що

таке самоушкодження має місце
у випадку учня або

спосіб, у який ми дізнаємося про
це, спонукає нас до дій у різних напрямленнях.

[Емілія]: Саме

в ході цієї лекції ми більш
детально представимо Вам

процедуру для вчителів-спеціалістів,

у випадку учнів, які завдають собі шкоди,

враховуючи такий важливий елемент, як

міжсекторальна перспектива.

Це означає, що буде більше місць

втручання, надання допомоги дитині,

ніж тільки школа.

Ми обговоримо це більш
детально на наступних слайдах.

З іншого боку, важливим є саме

те, що ти тут сказав, що в залежності
від того, що станеться, ми будемо

мати різні процедури, а наша
процедура передбачає два варіанти.

Перший варіант, варіант А, в якому ми говоримо
про таку ситуацію, що трапляється

на території школи, коли ми бачимо, що

під час цього відвідування школи учень заподіє

собі шкоди або здійснює її, або вже після неї, або також перебуває в процесі

і ми називаємо це втручанням щодо

самоушкодження, вчиненого на території школи.

Другий варіант, варіант Б, стосується ситуації, коли працівник

школи, вчитель, одноліток або сам учень повідомляє нам про наявність такої

проблеми в його житті, тобто, що він завдає собі шкоди.

І це варіант, який говорить про наявність

хронічної проблеми самоушкодження учня.

Дуже важливим моментом, про який я щойно згадала, є те, що

варіанти передбачають співпрацю з групою втручання всередині

шкільного середовища з медичним

сектором, тобто з центрами надання першої медичної допомоги або

психолого-педагогічними консультаційними центрами, тобто місцями, де дитині надається допомога.

[Міхал]: Коли ми говоримо про групу втручання,

було б корисно поговорити про те, які завдання

входять у сферу діяльності цієї групи.

[Емілія]: Тож, група втручання - це

такий новий осередок, який буде створено у школі.

Це команда, яка буде створена

директором навчального закладу, який складається саме з директора,

заступника директора, класних керівників,

шкільного психолога та
іншого спеціаліста, чи

іншого фахівця, якого
призначає директор школи.

Людиною, яка буде координувати всю цю
команду, її функціонування, має бути

директор або заступник директора,
залежно від того, як

віони спілкуються між собою і
як вони розподілятимуть обов'язки.

Ця група втручання є дуже важливим

осередком, який буде функціонувати на
користь учня та для надання йому такої

допомоги та заходів, ініціюючи процедури,
тобто тих варіантів, про які я

нещодавно згадувала, про варіант А і
варіант Б, у пристосованню до ситуації,

про яку повідомлять
або яку спостерігають.

[Міхал]: Я розумію, що у випадку з

командою також важливо
забезпечити належний обмін

інформації серед усіх дорослих, які
працюють із молоддю в школі.

[Емілія]: Так, саме так.

Ця група втручання є
важливою, але не менш

важливе значення має все шкільне

середовище в цілому, весь
педагогічний колектив,

тому що, так, група втручається, але

вся ця інформація, зазвичай,
надходить ззовні, тобто надходить від

вчителів, які спостерігали за певним
учнем, якого вони бачать дуже часто

у школі, коли вони бачать, що з певною періодичністю

учень відмовляється, наприклад,

перевдягатися на фізкультуру, але він перебуває хорошій

фізичній формі, і вчителі мають сумніви щодо того, чи насправді учень не

може брати участь у заняттях, чи він просто не хоче.

Але є додаткові фактори, які можуть

вказувати на те, що, можливо, наш учень завдає

самоушкоджень, і вчитель, який

спостерігає таку поведінку, може повідомити про ці

свої спостереження одному з членів групи втручання,

який, відповідно до почутого, може, наприклад, ініціювати

спостереження.

Тут же ми також скажемо, якими саме будуть ці кроки.

На противагу цьому, вся група викладачів повинна бути

підготовлена щодо того, коли ми говоримо про самоушкодження,

розуміти, що таке самоушкодження і в яких функціях

або, іншими словами, з якою метою учні завдають цієї шкоди,

і які є причини, підстави для самоушкодження учнів,

а також знати про те, як розмовляти з таким учнем.

Тому що, взагалі, це питання самої комунікації, вибору слів, того, як

ми підходимо до цієї дитини, учня, підлітка

дуже важливо.

Це повинна бути така емпатична розмова,

розмова на підтримку, не
соромна для дитини, не така авторитарна,

директивна, а така, яка може показати дитині,
що ми зацікавлені в проблемі, що ми

стурбовані тим, що відбувається з
учнем, і тим, що ми спостерігаємо.

Це насправді може дати учню таку

інформацію, що ми хочемо допомогти
йому і хочемо діяти на його користь.

І для нас важливо подбати про

його психологічне благополуччя, тоді він
не буде сприймати нас як ворогів або

окремих осіб, які хочуть, можливо, якимось

чином, обмежити його дії,
тільки як окремих осіб,

які хочуть надати йому якусь підтримку.

Навіть розмова - це така підтримка,
навіть від цього вчителя, і тоді учень буде

бачити, що має
союзників серед вчителів,

тому що учень проводить
більшу частину свого часу в школі.

Тож, звісно,

що він отримає підтримку в

рамках закладу, консультаційного центру
або, можливо

вже десь підтримується
ззовні, але це не означає, що

крім того, він не може бути
підтриманий іншими формами розмови

з вчителями, розмови

з педагогом, шкільним
психологом у навчальному закладі.

[Міхал]: І повертаючись до

групи втручання, про яку ти
говорила, що ти можеш сказати

про різні завдання,
які виконують люди в цій групі?

[Емілія]: Тоді, можливо, ми можемо
почати з обговорення того, якими взагалі

є обов'язки всіх членів групи.

Кожен з цих членів, незалежно від

того, які функції на нього покладені, йому передані,

повинен бути ознайомлений з усіма
процедурами прийому інформації від учнів

або членів педагогічного колективу
та вживати заходів для втручання

відповідно до конкретного варіанту.

Він також повинен бути ознайомлений з

принципами надання першої
медичної допомоги.

Насправді це має стосуватися

і стосується всіх членів педагогічної ради,

тому що в деяких ситуаціях буде
важливо зупинити кровотечу,

якщо це буде поріз,
якщо він буде

цього вимагати, тобто такої реакції,
пристосованої до того,

що ми побачимо, тобто в якому

фізичному стані ми
знаходимо учня.

Кожен з цих членів повинен також,

мати фактичні знання про
проблему самоушкодження.

Тут, коли справа доходить
до забезпечення цих

знань, тоді про це має подбати директор.

Про це ми ще згадаємо.

Він повинен вміти оцінювати поведінку, яка свідчить про самоушкодження, а саме

просто знати, яка поведінка може свідчити про те, що

ми маємо справу саме з самоушкодженням

в учня. Виконувати обов'язки,

які описані в процедурі щодо таких осіб. Обговорювати у групі свої

спостереження, свої висновки, а також консультиватися із зовнішніми установами у справі

учня, тобто

підтримувати, так би мовити, цю міжсекторальну співпрацю

між медичним сектором та навчальним закладом,

а може, саме з психолого-педагогічною консультацією.

Також приймати рішення

та інформувати інші органи, якщо це необхідно.

Тобто, якщо ми бачимо різні ознаки того,

що батьки не співпрацюють, або дитина не отримує опіки з

причин, пов'язаних саме з юридичними опікунами,

тоді група втручання повинна

провести консультацію. Проконсультиватися щодо цієї

ситуації або якось обговорити, скільки часу це триває, що їх

непокоїть і подумати, чи схожа ця ситуація на ситуацію для початку процедури

блакитної карти або потрібно проінформувати сімейний суд.

Відповідальність, яку несе кожна

окрема особа в цій групі втручання,
починаючи з директора -
запевнення навчання у сфері процедур
та знання щодо проблеми самоушкодження.

Це означає, що кожен,
а не лише члени групи втручання,
але й всі вчителі повинні бути ознайомлені,
педагоги, повинні бути ознайомлені з
процедурами, які були запроваджені та
будуть застосовуватися на терені закладу,
але також повинні пройти навчання у сфері
саме знань,
пов'язаних із самоушкодженнями.

Тобто, саме такі широкі знання
про те, що вони можуть розпізнати. Можливо теж, щоб вони могли обговорити між собою, як
це
виглядає в їхній школі. З якими
ситуаціями їм доводилося стикатися.

У чому відмінності між самоушкодженням і,
наприклад,
такими тенденціями, або взагалі
намірами покінчити життя самогубством,
думками про відмову, суїцидальними думками?

Тому що я думаю, що існує також
складність у розрізненні
того, яка поведінка є
наміром покінчити життя самогубством, а
яка поведінка

стосується саме
самоушкодження, яке
має на меті перенести цю редукцію
напруженості, яка була,
можливо, результатом якоїсь
ситуації, пов'язаної з однолітками,
чи, можливо, ситуація у родині, чи,

можливо, тому, що дитина
не має такого ресурсу,

не має здатності регулювати свої
емоції в інший спосіб.

З іншого боку, причиною може бути

також те, що дитина пережила травму,
і в процесі такої дисоціації, щоб обудитися

з цієї порожнечі,
здійснює самоушкодження.

Тому вчителі повинні мати знання,

вміти це розпізнавати,
але не для того, щоб

провести терапію або
надавати таку допомогу тут, щоб

якимось чином впливати на ситуацію, а лише

для того, щоб мати можливість
діяти, вчасно реагувати

або просто висловити свої занепокоєння
членам групи втручання.

І тут відповідальність вже лежить на

цій групі, щоб зробити відповідні кроки.

Директор також повинен встановити зв'язок

між освітнім закладом та
закладом першого референційного рівня або

психолого-педагогічний консультаційним

центром, залежно від того, де
вже, можливо,

дитина отримує допомогу, або куди про дитину
треба повідомити.

Може статися так, що директор

підпише ці угоди з різними установами,
оскільки має багато учнів.

Якщо в одному класі

три учні, ймовірно, мають цю
проблему, тоді співпраця може

мати різні локації в межах певного міста або населеного пункту.

Але ця угода має бути підписана, тому що це такий перший пункт

для того, щоб розпочати співпрацю.

Тобто, якщо два місця погоджуються працювати разом, то

це має бути формально визначено, а зразок такої угоди додається

до матеріалів цієї лекції, тож Ви можете завантажити його і використовувати.

Директор також повинен забезпечити з групою таку психолого-педагогічну підтримку

учня на території школи.

У такому обсязі,

скільки зустрічей може отримати така дитина.

Звичайно, можна самостійно визначити

певний період часу, тоді як директор повинен дати свою згоду,

якщо бачить, що у дитини є труднощі, а немає діагнозу, немає

жодного документу, на підставі якого дитині може бути надана допомога.

Він також повинен координувати процес і проводити оцінку.

Тобто, він також є такою особою, яка керує та перевіряє згідно чек-листа,

який також включений до матеріалів цієї лекції,

які пункти насправді були зроблені, а які, наприклад,

не включені до процедури, перевірки, чи, наприклад,

те, що щось не змінює результату того,

що неправильно була проведена ця

процедура, або чи правильно вона
була проведена, але, наприклад

у нас немає співпраці батьків зі школою,

дитина нерегулярно відвідує
зустрічі, наприклад,

в центрі, і з цього випливає, що ця
проблема зберігається, або, наприклад,

родина не дотримується рекомендацій
індивідуального плану

лікування, який був рекомендований
для конкретної дитини.

Ще одним, додатковим, про
який ми вже згадували,

обов'язком директора або заступника
директора є повідомлення

додаткових установ про справу
учня, якщо це необхідно.

Важливо, щоб цим займався саме директор
або заступник директора, а також

підписався під тим, тому що це залишає
свободу для психолога в роботі з дитиною.

Тобто, можливо, м'яко через те,
що відповідальність лежить на

директорі, тому психолог може доповісти про це директору,
а той, у свою чергу, може зробити кроки,

а
психолог може вільно працювати з дитиною

і теж буде відчувати, відчує, що про нього подбали.

З іншого боку, класні керівники, мають також дуже

важливу функцію у всьому цьому
процесі, тому що я вважаю, що це

саме вони найбільше і найчастіше
контактують з нашими учнями.

Є виховні години, є екскурсії, є якісь

спостереження в коридорі, в школі.

Тут класний керівник наглядає,

можна сказати, за всім класом

і повинен, згідно із процедурою
здійснювати спостереження відповідно до

аркуша спостережень, що
додається до цієї лекції.

Тобто, якщо група втручання отримає повідомлення

про те, що щось відбувається,
першим таким кроком, навіть якщо

це буде інформація від якогось учня,
чи інформація від вчителя, буде

не реагувати імпульсивно і не
розмовляти з учнем одразу, а проводити

спостереження, щоб з'ясувати, чи є ці

симптоми насправді видимими і

чи є якісь тривожні ознаки в поведінці
учня, які було б добре з ним

обговорити, а потім, можливо,
обговорити це з батьками.

Але перед тим ми також повинні
підготувати

нашого учня, підлітка, і
поговорити з ним про це.

З повагою розповісти
йому, як

ця розмова може відбуватися, про що ми
будемо говорити, яку користь вона принесе

учню, обговорити з
ним побоювання, які виникають.

Потім, якщо таке спостереження вже
було проведено, просто перейти до

цієї розмови з дитиною, а
згодом, можливо, і з батьками.

Для класного керівника також важливо
підтримувати зв'язок з вчителями-

предметниками, бо вони могли щось помітити,

тож це спостереження ніби не зосереджується

лише на простому спостереженні за цією
поведінкою, але, можливо, якщо це гуманітарний клас

і має багато уроків
польської мови, часто контактує з цим

вчителем, варто було б знайти
хвилинку і поговорити з ним.

Звісно важливим є і збереження такої таємниці,

щоб відразу не говорити,

що ми підозрюємо, що викликає у нас
занепокоєння, або чи є у нас якась

інформація, щоб ділитися нею з цим вчителем, а
скоріше запитати саме про те,

чи не спостерігав він якихось
тривожних симптомів. Чи, наприклад.

учень недбало ставився
до навчання, або менше

співпрацює, чи
помітив вчитель, наприклад, що учень

не є таким соціально активним,
яким він був раніше, чи то у відносинах

також не помітив якоїсь різниці в тому,

що учень віддаляється від цих стосунків,
що він частіше, наприклад,

малює у блокноті або у зошиті якісь картинки,
які його турбують.

Відомо, що естетика догляду за
зошитом важлива, але часто це

джерело, таке собі непряме
діагностичне джерело для нас.

Крім того, те, про що дитина пише,
про що вона говорить, що

вона дивиться, також розповідає
про сферу її інтересів.

Якщо вчитель предметно
спостерігає, що дитина оглядає якісь

картинки, які стосуються цієї теми,

це також певна інформація для нас.

Крім того, педагог повинен також

стежити за змінами, які
відбуваються з учнем.

Тобто, якщо процедура триває, тоді,
в певному сенсі, повинен здійснюватися

нагляд і спостереження, чи справді щось

змінюється, або чи не
змінюється,

чи учень не став більш пригніченим, чи не
стало більше пропусків занять, наприклад,

після такого втручання.

Щоб ми мали цього учня під своїм
наглядом, і щоб він був під нашою опікою.

Саме звідси походить моніторинг змін у
поведінці, але також є важливим, щоб

педагог спілкувався з членами групи
втручання, а дані

висновки також обговорюються у
співпраці з психологом, шкільним педагогом.

Тобто, якщо є щось додаткове, що його
турбує, важливо, щоб він міг про це розповісти,

передати цю інформацію, а
психолог, під час зустрічі з

дитиною, також може якимось поговорити
про це або посилатися на це, або

також зосередитися, можливо, заглибитися у

дослідження цієї сфери
та розглянути,

чи не варто було б
включити деякі додаткові

заходи, наприклад, дати батькам знати, що варто

було б перенаправити їхню
дитину

на психіатричну консультацію, навіть якщо

раніше, на початку цієї процедури, в

цьому не було необхідності. Тому

ми повинні бути дуже гнучкими
до змін, які відбуваються.

[Міхал]: Це так, і якщо говорити
про коло повноважень психолога,

педагога, осіб, фахівців, які входять
до складу групи втручання, що

слід підкреслити? [Емілія
]: Важливо, щоб психолог, шкільний педагог

оцінив психічний стан учня,
можливо, на основі сценарію

питань, які розміщені у
Додатках до цієї лекції,

і повинен реагувати на зміни в
поведінці учня,

а також дослідити цей
психічний стан, тобто

оцінити, чи змінився
він якось на краще чи на гірше.

Тобто, ми бачимо все
більше і більше якіхось

симптомів, які можуть вказувати на
те, що наш учень впадає в депресію.

На противагу цьому, таку
оцінку психічного стану,

я так думаю, виконує педагог.

Тобто, після такої першої розмови її висновки передаються

до психолога, а це значить, що психолог також
повинен тісно співпрацювати з педагогом,

приймати ту інформацію, яка турбує
педагога, яку він вже зібрав

в рамках такого спостереження.
Психолог повинен

також, якщо дитина раніше
була госпіталізована,

подбати про те, щоб дитина була підготовлена до того, щоб
повернутися до школи.

І це може відбуватися таким чином,
що батьки інформують школу, а школа

повинна також дати знати, що
така інформація потрібна.

Зараз ми також поговоримо про те, що
дитина повертається, виписалася або

буде виписана наступного тижня або
наприкінці цього тижня, і з

наступного тижня повернеться до школи.

Варто спланувати з батьками таку

зустріч, з батьками та
дитиною, під час якої

психолог зможе оцінити
психічний стан дитини.

Тобто, після цього повернення,

можливо, є сенс написати разом з учнем план

безпеки, в якому він
визначить для себе, які

форми підтримки може
отримати в школі та від психолога

або педагога. Коли може звернутися по допомогу?

Які сигнали можуть свідчити про те, що

його психічний стан
певним чином погіршується

або що він може зробити, що
допомогло йому в той час,

коли йому так хотілося заподіяти
собі шкоду, але він цього не зробив?

Тож, ми все це проаналізували,
і такий план

безпеки також є Додатком до цієї лекції.

Під час будь-якої подібної розмови,
яка буде до повернення,

до того, як
учень повернеться до школи,

психолог також повинен обговорити будь-які

занепокоєння, які може мати дитина з цього приводу.

Часто дітей може супроводжувати

певний сором за те, що сталася така ситуація.

Вони не знають, як себе поводити, не знають,

як реагувати, що говорити, якщо вони не хочуть говорити.

Вони також бояться такої можливої стигматизації, але з іншого боку,

і реакції саме такого найближчого оточення.

Тому ми повинні обговорювати це як психологи в школі,

як учню впоратися з такою ситуацією.

Тобто, тут вже є така початкова підтримка для повернення учня.

[Міхал]: Саме так, і трохи перевернувши те, про що ти говориш,

мене непокоїть питання, яким чином спеціалісти, психологи, педагоги можуть

працювати з групою однолітків, працювати з класом, де сталася подібна ситуація?

[Емілія]: Так, саме це якраз входить у сферу обов'язків цих осіб.

Сюди входять зустрічі.

Я рекомендую, щоб це були такі семінари-зустрічі, тобто

психоосвітні зустрічі, зустрічі для розширення знань у сфері емоцій,

про способи, як зарадити собі з емоціями, тобто способи, які підвищують

компетентність та самосвідомість учнів у цій сфері,

тому що, у великій мірі, проблема

самоушкодження - це проблема,
пов'язана з регуляцією емоцій.

Тож принаймні від двох до чотирьох, а може, навіть більше,
таких практичних занять

у класі слід проводити
безпосередньо з учнями.

[Міхал]: Отже, згідно
з тим, що ти сказала,

ми не говоримо, що
самоушкодження - це погано,

не робить цього, ми просто говоримо про
них у контексті проблеми регуляції емоцій.

[Емілія]: Так.

Треба також пам'ятати, що
загалом такі ознаки самоушкодження

можуть бути такою
ситуацією, коли ми даємо дитині рішення.

Тобто, якщо у когось виникає спокуса

провести практичні заняття про
самоушкодження, це погана ідея.

Тому що цей ефект зараження, якраз,
і створюється тим, що дитина

дізнається від дитини, що
цей спосіб допоміг їй,

або що це те, чим він
займається від якогось часу,

оскільки це зменшує

напруження, яка утворюється у результаті
різних ситуацій.

І насправді, ми повинні діяти "з тила",

тобто озброювати
дітей компетенціями.

До цього ми взагалі

повинні розуміти, що вони переживають,

тому що дуже часто діти, учні,

підлітки не розуміють, що вони відчувають,

що відбувається. У процесі терапії

ми переходимо до емоцій, в яких це відбувається, що на це впливає?

Тож ми просто маємо зануритися у те,
але для цього також потрібно мати базу,
тобто знання,
знання про себе.

Такі приклади практичних занять, які Ви можете
провести у школі для свого класу, додаються до цієї лекції.

Тобто це такий готовий матеріал,
який можна використовувати.

[Міхал]: І таким чином, ми підсумовуємо твою тему про завдання членів

групи втручання, демонструємо важливу роль

обміну інформацією, а також обміну
компетенціями, тому що я припускаю, що це

саме група втручання може
сенсифікувати весь педагогічний колектив

для того, як працювати з учнями в класних колективах

у сфері емоцій, у сфері
розпізнавання емоцій, у сфері їх

визначення та розуміння того, про
які потреби вони сигналізують.

[Емілія]: Саме так, саме так.

Я вважаю, що є ще одна
важлива річ, яку варто підкреслити.

Шкільний психолог може також

зустрічатися з батьками і давати їм,
можливо, не зовсім прямі рішення,

але якщо він бачить, що у батьків
виникають труднощі, які впливають на нашого

учня, тоді може надати інформацію про
те, куди звернутися із повідомленням.

Якщо в сім'ї відбувається насильство,

і це дуже важливо в контексті

нашого учня, адже саме те, що

відбувається вдома,
завжди впливає на дитину.

І незалежно від того, чи комусь хочеться,

щоб це впливало чи ні, але воно
все одно працює певним чином.

Тоді ви також можете опосередковано
проінструктувати, піклуватися про

цих батьків і вже починати

поширювати спектр підтримки
для цього учня.

І не забуваймо теж, що саме психолог,

шкільний психолог повинен тісно
співпрацювати з фахівцями центру,

тому що він, збираючи інформацію
від вчителя, класного керівника,

від інших осіб, і, працюючи
безпосередньо під час розмов з

дитиною, повинен мати якомога більше
інформації про цього учня.

Тож, якщо

ми розпочнемо якусь співпрацю
з центром першого рівня, тоді

шкільний психолог повинен
зв'язатися із

спеціалістами

центру або просто поговорити
з соціальним терапевтом, який

як така перша особа,
відвідає школу.

[Міхал]: Що ж, Емілію,
давай уявимо таку ситуацію:

під час мого уроку учениця
виходить з класу, виходить до

туалету, потім повертається через десь

довгий час, що вже один цей

факт змушує мене хвилюватися.

Дивлячись на ученицю, яка сидить за партою,
я бачу гримасу болю на її обличчі.

Я бачу її пальці, якими вона стискає свою руку.

Я припускаю, що це було самоушкодження.

Що мені робити у цей момент?

Що має відбуватися в школі у такій ситуації?

[Емілія]: І ось ми підійшли до запуску

процедури, тобто в цій ситуації
ми обираємо варіант А.

Тому що ви помітили, що учень завдав собі
тілесних ушкоджень на території школи.

Можливо, у такій ситуації
важливо забезпечити себе, і

якщо немає інструментів, якими
дитина завдала собі ушкодження,

але якби виникла ситуація, коли

має при собі інструмент, яким вона
завдала собі тілесних ушкоджень,

було б важливо поговорити з
цим учнем, тобто не в класі,

зовсім ні, але, можливо,
в такій ситуації, що

ми забираємо цього учня з класу,
забезпечуємо догляд за нашим класом

і розмовляємо з учнем про інцидент.

Ми мусимо забезпечити безпеку цього інструмента,

надати учню першу допомогу,
адаптовану до ситуації.

Тобто, важливо те,

щоб ми могли оцінити, чи є це

розріз, який кровоточить і потребує
певного, можливо, хірургічного втручання,

тобто, поки не приїде швидка,
яку ми, можливо, викликали,

на цьому етапі ми повинні
забезпечити безпеку учня тут.

При оцінці

ризиків для життя або
здоров'я, ми повинні

зателефонувати до служби екстреної медичної

допомоги і лише після цього
повідомити про це директору.

Тобто, по-перше, якщо ми оцінюємо,
що з цієї рани ллється кров,

якщо це обширна рана,
і важко її затампувати і зупинити кров, а

учениця повернулася лише тому,
що наближався кінець уроку і

вона повинна була взяти рюкзак,

тоді ми повинні зафіксувати цю рану, але

подбати про здоров'я учениці,
тобто

повідомити службу екстреної
медичної допомоги.

Якби це була така рана, що

не є глибоким розрізом, і
ми також маємо доступ до

шкільної медсестри, хоча не
в кожній школі вона є, або

буває присутня у школі тільки пару годин, і учні не можуть звернутися до неї по допомогу у
будь-який час.

Ми також можемо передати інформацію
про те, що сталося, членами групи

втручання, а члени групи вирішать, що
робити далі. Чи звертаються до служб,

чи оцінюють психічний стан
учня згідно із сценарієм запитань.

І тільки в ситуації, описаній у шостому кроці,

коли в учня з'явилися суїцидальні думки, ми повинні
повідомити директора про загрозу життю

і здоров'ю дитини, зателефонувати
законним опікунам,

поговорити з батьками про подію,
тобто про те,

що сталося під час
перебування дитини в школі.

Але важливо під час усіх
цих кроків, які тут описані,

забезпечити постійну присутність дорослого
або члена групи втручання чи

вчителя,
який став свідком цього інциденту.

Щоб дитина не залишилася сама.
Така ситуація запуску процедури,

взагалі, інформування інших людей,
може виволати у дитини додаткову напругу,

щоб у нас не сталася така ситуація,

коли ці емоції нагромадяться,
коли дитина знову зробить спробу самоушкодження,

або спробу якось залишити школу, а
ми не зможемо її знайти.

Ми повинні
поговорити з учнем про те,

чому ми повідомляємо батькам,
чому ми починаємо таку

процедуру, також заспокоїти нашого учня цією розмовою.

Потім ми проводимо бесіду з

батьками, як тільки вони
прибувають на територію школи.

Але ми повинні пам'ятати, щоб
заздалегідь повідомити учня про цю розмову,

щоб

зменшити напругу, щоб
учень знав, що буде далі,

чому ми говоримо з цими батьками, які

подальші кроки, які ми б хотіли

зробити і з якою метою.

Так, щоб подбати про психічний стан дитини.

Тому що навіть початок цієї процедури може бути для дитини такою напружливою ситуацією.

Тож, щоб не створювати чергову ситуацію, коли ми будемо мати

самоушкодження,
або учень може залишити школу,

важливо вести цю розмову.

[Міхал]: Тобто ми заспокоюємо, а не

створюємо додаткові
джерела стресу та напруги.

[Емілія]: Так, саме так. Це дуже важливо.

Ми повинні мати в голові

усвідомлення того, що учень здійснює
ці акти самоушкодження не тому, що це

модно, і не тому, що хоче когось вразити.

Самоушкодження, навіть
якщо вони мають таку

форму, це завжди повідомлення:
"бачиш, у мене є проблема, мені важко,

я не можу з цим впоратися, я
не можу сам

пережити це, я сам не можу
регулювати свої емоції,

мені потрібна допомога".

І це послання

саме так ми повинні зрозуміти.

Потім, коли батьки будуть у школі,
ми повинні написати разом з ними

таку заяву, зразок такої заяви додається
у Додатках до цієї лекції.

Ці заяви говорять про те, що батьки

підписуючись під ними, були
проінформований про інцидент,

були проінформовані про обов'язок
звернутися з дитиною до психіатра та

проінформувати школу про
результати цієї консультації.

То, як

батьки подбають, та чи хочуть вони
отримати безпосередню психіатричну консультацію

або скористатися консультацією
в ЕД, це вже

сфера дій батьків, тут вирішують саме батьки.

З іншого боку, важливо,
щоб це було записано.

Батьки також беруть на себе зобов'язання

відповідальності, за те,

якщо вони не запевняють дитині такої

консультації, і у дитини
виникнуть суїцидальні думки,

тоді, якщо щось трапляється,

батьки беруть на себе
відповідальність за це.

Крім того, батьки
також присутні під час

цієї зустрічі, якщо дитина піддається
певному зовнішньому впливу, тобто

від імені центру також підписують
таку згоду на контакт центру

зі школою, а школи з центром, тож
між ними існує така співпраця,

і надають нам адресу такого центру.

Якщо, з іншого боку, батьки

відмовляються писати таку
заяву, наприклад, через те, що,

що вони не хочуть консультиватися або не
впевнені, чи будуть консультиватися,

ми зобов'язані викликати

швидку медичну допомогу

і попіклуватися про дитину.

Тобто в ситуації, коли у
нас вже є відкриті такі

обґрунтування, що батьки не хочуть цього
робити або говорять, що цього

не зроблять і не хочуть підписувати заяви,
ми повинні забезпечити безпеку дитині.

У випадку, якщо ці думки не

суїцидальні, коли батьки
з'являються в школі, також

ми проводимо розмову і заздалегідь
також розмовляємо з дитиною, про те, що батьки

опиняться в такій ситуації, тому що ми

хочемо забезпечити
здоров'я та безпеку дитині.

Ми обговорюємо цей інцидент,
який стався на території школи.

Ми говоримо з батьками.
Також ми можемо поговорити

у разі наявності таких суїцидальних думок,

про те, які фактори можуть
вплинути на їх виникнення.

Можливо,
це одинична ситуація?

Якщо дитина перебуває під опікою центру,

це означає, що щось вже відбувалося,
але школа про це не знає.

Або, можливо, якась родинна ситуація

впливає на те, який симптом
з'явився у дитини.

Тут ми говоримо про симптом.

Потім батьки також пишуть заяви

про те, що вони були проінформовані.

Така заява уможливорює

міжсекторальну співпрацю,

і батьки дають на це таку явну письмову згоду.

Тоді повинна

бути проведена інтервенційна розмова
зі свідками інциденту.

Тобто, якщо твою ученицю хтось
супроводжував,

і в ході розмови ти дізнався, що вона

була з кимось у тому туалеті або, що

хтось зайшов до туалету,
коли вона завдавала собі шкоди,

і ти також маєш таку інформацію від
учениці, то про таку людину слід подбати

під час такої розмови "віч-на-віч", де

такі люди також безпосередньо наражені на
стрес, напругу, які виникають внаслідок того,

що особа була свідком такої події, а

краще, щоб це зробив психолог,

чи, може,

директор вирішить вжити таких заходів,

але в ідеалі це має бути
шкільний психолог або педагог,

який буде піклуватися про такого учня.

Потім, протягом місяця,

у класі цього учня потрібно провести два-чотири практичних заняття на цю тему.

Тобто, це говорить, про те, що

це має бути одне заняття на тиждень

з класом про те, як саме

регулювати свої емоції, і Ви теж маєте це в Додатку до цієї лекції.

У разі повернення дитини після

госпіталізації, як ми вже обговорювали,
психолог повинен зробити висновок про стан

психічного здоров'я дитини, скласти
разом з дитиною план безпеки,

обговорити характер і обсяг підтримки,
що надається на території школи.

Тобто, якщо учню потрібно

порозмовляти з психологом, педагогом,

можливо, варто, щоб

класний керівник повідомив вчителів,
що Касі, Зосі чи Гжесю

потрібно поговорити з психологом,
він може також повідомити про це вчителя,

а вчитель дасть учню можливість
скористатися такою допомогою.

[Міхал]: Ну, саме так, тому що ти
вже вказала про важливість цієї

співпраці, і я думаю, що це той
момент, коли

варто згадати про всі
переваги цієї співпраці,

тому що, слухаючи те, що ти
говориш, я чую насамперед те, що

завдяки співпраці школи з консультацією,

ми
маємо можливість підсилити

дії щодо учня, який завдав собі шкоди.

[Емілія]: Так, саме так.

Першим кроком на шляху до міжсекторальної
співпраці є встановлення контакту

терапевта зі
шкільним закладом, щоб,

можна сказати,

розібратися у ситуації дитини
саме в закладі, можливо, також

порозмовляти, щоб отримати додаткову
інформацію про проблему учня.

Це допомагає в процесі діагностики.

Тож ця зустріч - ніби
частина процесу діагностики

учня, який потрапив до

закладу, до референтного
центру першого рівня

або психолого-педагогічного
консультаційного центру.

І ці дії

допомагають спланувати процес
відновлення здоров'я учня.

Тобто, можливо, діагноз, який буде

поставлений в приміщенні
центру за допомогою інструменту

інтерфейс, тобто

у моделі "Симптоми-Компетенції-Типи",
також надає нам інформацію про те, у яких

сферах, які варто було б посилити, ми спостерігаємо труднощі
у дитини.

І завдяки тому, що ми маємо цю інформацію,

то, можливо, ми знаємо, що якщо у дитини
є труднощі з соціальними стосунками,

і ми також дізналися, що деякі стосунки у

школі впливають на те, що
відбувається з дитиною,

тоді ми можемо починати діяти.

Але завдяки цій співпраці центр
також може щось запропонувати школі.

Може, запропонувати провести
якісь практичні заняття. Може

запропонувати будь-який інший тип
дій, які можна було б включити

або перевірити, працюють вони чи ні,

під час таких координаційних зустрічей між

центром і школою та поміркувати
над тим, наскільки це ефективно,

чи, може, додатково щось додати або від чогось відмовитися.

Тож це надає таку підтримку.

Співпраця на користь дитини також допомагає, наприклад, психологу

подивитися з іншої точки зору, подумати, чи варто, можливо,

зробити щось більше з боку школи, щоб краще піклуватися про цього учня.

[Міхал]: Я також розумію, що тут є величезна можливість для розширення компетенцій

дорослих, які працюють з молоддю, з дітьми у школі.

[Емілія]: Так, я думаю, що це буде найкращим,

тому що завжди така співпраця може принести

якісь нові рішення, нові способи реагування, нові ідеї або, я думаю,

що можна навіть радитися між собою, як і що зробити, або

як впоратися з конкретними труднощами цього учня.

Чи трапляється, наприклад,

під час індивідуальних занять

отримати підтримку від психолога чи діагноста, або, можливо, від

психотерапевта або соціального терапевта.

Як певна проблема,

яка виникає з відношення певного фахівця, психолога, шкільного педагога

дбає про таку співпрацю та взаємопідтримку.

[Міхал]: Ти також багато говорила про засоби, які

можна використовувати, про форми, про чек-листи.

Це також, на мою думку, дуже правильні засоби, які нам допомагають.

Особливо в такій щоденній праці з учнями, коли часто ми, як викладачі,

стикаємося з сумнівами, наприклад,
чи моє практичне заняття, моя компетенція

є достатньою, чи достатньо швидко
я встигаю за тим, що відбувається з

підлітками тут і зараз, у
сучасному культурному контексті.

[Емілія]: Я вважаю, що ці засоби

можуть дати спокій,
що ми знаємо, що робити, як

поговорити, на чому зосередитися.
Як провести ці практичні заняття

для учнів, про що
говорити під час цих зустрічей?

І вони, насправді, можуть дати таку велику

впевненість у тому, що те, що ми робимо,
має сенс, або що ми вирішуємо проблему.

І я думаю, що саме це зменшує
тривогу, забезпечує певну безпеку.

Ми знаємо що, ми знаємо, у якому
напрямку, ми знаємо як.

[Міхал]: І ми знаємо, що ми не повинні

тільки і виключно працювати тут над
страхами, що виникають через

відчуття недостатньої кваліфікації.

[Емілія]: Саме так. А тепер ще трохи про те,

як закінчується ця процедура.

На дванадцятому кроці
описано і раніше обговорено

спостереження за поведінкою
дитини з боку класного керівника.

Тобто, навіть якщо ця процедура

буде почата, існує міжсекторальна

співпраця, і саме класний керівник
стежить за

тим, що відбувається у дитини. Чи
бачить поліпшення в поведінці,

чи бачить якісь
тривожні симптоми, які з'являються додатково.

Продовжуються зустрічі
шкільного психолога з дитиною

з частотою раз на
тиждень. Раз на два тижні

він також зв'язується з законними
опікунами дитини, батьками,

а потім, через три місяці, повинен провести
таку координаційну сесію із закладом першого рівня.

Отже, в кінцевому підсумку це виглядає так,що

після цих трьох місяців має
відбутися така підсумкова зустріч,

в ході якої, одночасно, і з боку центру, і з боку школи, заповнюється

такий лист спостережень, який є
результатом використання цього

інтерфейсу, на основі цих

результатів обговорюється, чи якісь
симптоми у дитини, учня,

підлітка зменшилися, чи
ті наші дії, які

ми зробили, якимось
чином вплинули на покращення благополуччя дитини

або зменшили будь-які
симптоми, що з'явилися?

Потрібно оцінити такі впливи та
запланувати, що робити далі.

Тобто, якщо

ми дійсно вирішили продовжувати, тоді ми
можемо обговорити, що будемо робити

і як довго ще варто
підтримувати цю дитину.

З іншого боку, якщо ми також бачимо таку

відсутність співпраці батьків
у забезпеченні догляду

на якомусь етапі: дитина не дійшла
до центру, дитина не приходить на

зустрічі, дитина не відвідує школу.

З приводу різних симптомів, які нас турбують,

ми консультиємося з групою

втручання, яка повинна прийняти
рішення про повідомлення

сімейного суду із зазначенням
ситуації у родині.

І так має закінчуватися
процедура, також оцінкою,

наприкінці зі сторони дирекції,

у ситуації, коли ми, фактично, спостерігаємо
наявність самоушкоджень у школі.

[Міхал]: Що ж, Емілію,
ти дуже детально описала

етапи варіанту А. На
противагу цьому, уявімо іншу ситуацію.

Ситуація, в якій, і це трапляється часто,

колега, однокласник, до якого

приходить особа, яка завдає собі шкоди,
повідомляє мене з проханням зберегти

у таємниці факт, що саме ця особа вже
давно займається самоушкодженням.

Яка процедура запускається
в таких випадках і

чим вона відрізняється від тієї, про
яку ти нам розповідала раніше?

[Емілія]: Є певні кроки, які є загальними,

але насправді є кроки, які
відрізняються від кроків

у варіанті А. Тобто, в
такій ситуації, якщо

ти, як класний керівник, отримуєш таку

інформацію від учня про те, що він

помітив, як інший учень
заподіяв собі шкоду,

ти повинен повідомити цю інформацію
члену групи втручання.

Потім, коли ти вже не опікуєшся

цим учнем безпосередньо, тому що

немає цієї ситуації, цієї події,
ти просто повідомляєш про

те, що ти почув, ти не
зобов'язаний розкривати, від кого.

Потім група втручання

проводить спостереження за учнем, тобто
педагог проводить спостереження за учнем

згідно аркуша спостережень та бесіди з дитиною.

Якщо це твій клас,

у твоєму класі таке трапалося,
то ти подаєш своєрідний сигнал

про те, що є така ситуація, і починаєш
це спостереження згідно з

цим чек-листом поведінки,
яка може викликати занепокоєння.

Потім ти проводиш розмову з дитиною,
повідомляючи їй про те, що ти помітив

такі симптоми, які тебе
турбують, про які ти хотів би

поговорити, чи має це якийсь прямий вплив,

у зв'язку з тим, що відбувається в школі,

можливо, в якійсь ситуації,
яка його зачіпає.

Що відбувається?

Тож з такою цікавістю і

зацікавленістю, а не бажанням
дисциплінувати дитину.

І це будуть результати твого спостереження.

Тобто, в цьому випадку тобі
не потрібно інформувати про те,

що ти дізнався про це від
колеги, або інші кажуть,

що тільки тому, що є таке
спостереження, можна сказати, що це

також твої висновки, і
поділитися ними з дитиною.

З іншого боку, також у зв'язку з
тим, що батьки будуть викликані

і проінформовані про те, що ти помітив, і

в чому полягає проблема,
ти розмовляєш про це з

дитиною, що для тебе важливо, наприклад, щоб

підключатися про дитину як про учня

в тій мірі, в якій...

[Майкл]:
Що справа не в покаранні.

[Емілія]: Так, справа не
в покаранні, не в тому, щоб батьки накричали,

але в тому, щоб пояснити їм,
чому може саме так відбуватися, що це

ситуація, пов'язана, можливо, з
емоціями, з якоюсь напругою, з якимись

труднощами, про які варто було б подбати.

І ця розмова з дитиною може

проводиться психологом, шкільним педагогом.

Звичайно, класний керівник теж може в цьому

брати участь, в залежності від того,
як ви умовитеся і що буде

цією комфортною ситуацією, яка більше
підходить для учня.

З іншого боку, якщо

суїцидальні думки також будуть виявлені учнем під час цієї розмови,

тоді тут ми повідомляємо директора про загрозу життю та здоров'ю учня.

Якщо протягом тривання цієї розмови вже присутні

батьки, то ми їх не викликаємо, але пишемо заяви разом з ними.

Крім того, якщо батьки відмовляються, ми також викликаємо екстрені

медичні служби. За відсутності суїцидальних думок

ці кроки однакові.

Потім ми повідомляємо особу, від якої отримали повідомлення,

про те, що ми вже розпочали деякі заходи.

Тобто, член групи втручання

повідомляє, що процедура розпочалася, і

ти можеш повідомити учня про те, щоб він не хвилювався, що

про цього учня піклуються і надають йому допомогу в цій сфері

і що добре, що він прийшов з цією інформацією, тому що це

дасть можливість просто піклуватися про

нього. Щоб він теж не відчував докорів сумління,

що він надав таку інформацію, бо це була дуже важлива інформація.

Потім член групи втручання повинен

провести практичне заняття у класі учня протягом місяця.

Потім, коли дитина повертається з лікарні,

дії однакові.

Далі починається міжсекторальна співпраця,

і всі наступні кроки
служують тій самій меті.

Тобто ми надаємо дитині підтримку,

ми стежимо за її поведінкою і

підтримуємо зв'язок з
опікунами та центром.

І так само, якщо ми бачимо
відсутність співпраці

або будь-яку загрозову
поведінку, наприклад,

якщо батьки не піклуються про це, тоді
ми також вживаємо заходів, які

служать для того, щоб дійсно
піклуватися про цього учня.

[Міхал]: Підсумовуючи сказане, Емілію,
я хотів би, перш за все,

підкреслити цю дуже
важливу роль командної роботи

над проблемою самоушкодження,
яка є занадто

популярною серед дітей та молоді.

На мій погляд, це вихід з того, що
вже прозвучало в нашій розмові,

а саме цієї відсутності

відповідної компетенції серед вчителів.

Мені дуже приємно, що

у тому, про що ти говорила,
знайшлося багато місця, щоб підкреслити те,

наскільки повний інструментарій
пропонує процедура, про яку ти розповіла.

[Емілія]: Я думаю, що

ми можемо діяти і на рівні школи,

і на рівні центру, щоб надати цій
дитині найкращу можливу підтримку.

І саме для цього всі ці

процедури, саме для цього і призначені ці
інструменти, які може використати будь-який
вчитель чи

психолог, щоб підтримати себе
в цих діях і не залишити

дитину виключно батькам, для того,
щоб вони піклувалися про дитину, але

також надавати підтримку в школі,
де дитина проводить багато часу.

[Міхал]: І, до речі, підтримати
батьків.

[Емілія]: Точно.

[Міхал]: І саме до цього
ми хотіли б Вас заохотити.

[Емілія]: Дуже дякуємо Вам за увагу!

[Приємна музика]