



Mental Health⁺

МН+ Харта

за приобщаващи практики в областта на психичното здраве в професионалното образование и обучение



МН+ Харта за приобщаващи практики в областта на психичното здраве в професионалното образование и обучение

Настоящата харта е създадена, за да помогне на организациите, работещи в областта на професионалното образование и обучение (ПОО) и други образователни организации да развият и поддържат толерираща, подпомагаща и приемаща среда, в която психичното здраве на учащите и служителите се признава и подкрепя. По-долу са представени подходи, практики, политики и процедури, към които ПОО организациите, с позитивно отношение към психичното здраве, могат да се придържат, за да демонстрират своята ангажираност да подкрепят психичното здраве и благополучие на всички свои служители и учаци.

Като цяло, организация за професионално образование и обучение (ПОО), която има позитивно отношение към психичното здраве е място, където:

- На учащите и персонала се предлага проактивно образование и обучение, с което да им се помогне да придобият цялостно разбиране за психичното здраве и различните пътища и възможности за подкрепа;
- Информацията за психичното здраве и възможностите за подкрепа е леснодостъпна за всички;
- Всички заинтересовани страни (преподаватели, родители, членове на персонала, и др.) проявяват взаимно уважение и умеят да общуват открито;
- Всеки бива обучен да разпознава и да се съпротивлява на стереотипите, да не толерира грубо отношение (дискриминация, стереотипизация, дразнене, тормоз, малтретиране), включително такова базирано на психичното здраве и да защитава учаци, родители, преподаватели и друг персонал от всякаква форма на дискриминация;
- Създава се култура на подкрепа, така че гласовете на учащите да бъдат чути; талантите, интересите и кариерните им стремежи уважени; нуждите им от обучение и развитие - адекватно подкрепени; работата и чувствата им оценени и взети под внимание.

Общи политики

Организациите за ПОО с позитивно отношение към психичното здраве:

- Имат специална политика за психичното здраве, която очертава как се подкрепя психичното здраве на учащите и служителите, начините за подкрепа на обучението на персонала и всички вътрешни процедури свързани с комуникация и обсъждане на психичното здраве с хората (включително и конфиденциалността при възникване на лични дискусии свързани с психичното здраве). Тази политика също така трябва да включва план за прилагане на настоящата Харта, в който се описват конкретните мерки, които да се предприемат за всеки от разделите.
- Имат училищна култура, в която се изповядват принципите за равенство и уважение и се гарантира, че всички дейности са приобщаващи за всички ученици, а не дискриминират, независимо от половата идентичност, сексуална ориентация, възраст, раса, етническа принадлежност или произход, религия или убеждения, увреждане или



здравословно състояние, включително психично здраве. Това трябва да се съблюдава от всички учащи и служители.

- Предоставят пространство, в което има уважение, приемане и конфиденциалност, така че учащите да могат да говорят свободно за своите предизвикателства, свързани с психичното здраве.
- Идентифицират и обучават членове на персонала, които имат водеща роля и функция в работата и проблемите свързани с психичното здраве (**IO3 Mental Health Champion**). Това могат да бъдат учители, асистент-преподаватели, училищни консултанти и др.
- Разполагат с готови печатни материали и информация за психичното здраве и благополучие, различните проблеми свързани с психичното здраве, групите и механизмите за подкрепа.
- Разполагат с табели / изображения (като плакати, банери, имейл подписи и т.н.), насърчаващи хората (учащи и служители) да говорят и да бъдат открити по отношение на своето психично здраве.
- Предоставят възможности на всички учащи да участват в процеса на вземане на решения за политиките, които имат директно влияние върху тях (може да се случва чрез студентски съвети и др.).
- Подкрепят студентски кампании и провеждането на ежегодни дейности, които промотират психичното здраве – например инициативи като „Седмица на психичното здраве” и др.
- Провеждат различни обедни или извънучилищни дейности и насърчават учащите да се включват в тях, за да открият онези, които им харесват, тъй като това подпомага благополучието и развитието на важни социални връзки.

Обучение и личностно развитие на персонала

- Целият персонал е запознат със съществуващите политики и действащите вътрешни структури по отношение на психичното здраве и се информират при настъпване на промени.
- Всички служители (включително учители, административен персонал, обслужващ персонал на закусвални, шофьори на автобуси и др.) преминават през обучение за психичното здраве на младите хора, различните видове проблеми, свързани с психичното здраве и признаците на емоционален дистрес или страдание. Това обучение трябва да бъде изчерпателно и редовно актуализирано.
- Определени членове на образователната институция са идентифицирани като водещи лица, които координират работата или проблемите свързани с психичното здраве (**IO3 Mental Health Champion**).
- Персоналът също получава подкрепа по отношение на собственото си психично здраве. Организиран се и се провеждат срещи/сесии по ключови теми като справяне със стреса и професионалното прегаряне.



Подходи за преподаване и обучение

Организациите за ПОО с позитивно отношение към психичното здраве използват подходи за преподаване и учене, които наблягат на по-голяма осъзнатост и разбиране на темата за психичното здраве. Независимо дали се използват самостоятелно или са интегрирани в други аспекти от провеждани курсове, тези подходи са най-директния начин за оказване на въздействие върху учащите:

- Активно адресират и образоват учащите относно психичното здраве. Това се осъществява чрез срещи и презентации от гост лектори, които членуват в групи за застъпничество в областта на психичното здраве, както и чрез неформални дейности по време на часовете.
- Използват учебни планове, които образоват младите хора по теми като: емоционален дистрес и страдание, психично здраве и признаците за това, адресират и темата за стереотипите, свързани с психичното здраве.
- Използват видеа, книги, социални медии или други вид медии, които предоставят информация и идеи по темата за психичното здраве и насърчават дискусията по нея.
- Създават пространство за учащите, в което те могат да изразяват собствените си разбирания и вярвания и да споделят преживяванията си свързани с психичното здраве.
- Използват учебни планове, които помагат на учениците да се видят, оценят, подкрепят и разберат един друг като индивиди.
- Предлагат възможности за срещи/сесии на всички учащи по ключови проблеми като справяне със стреса по време на изпити, справяне с представата за собственото тяло, представата за собственото аз, социални взаимоотношения, справяне с тревожност, развиване на устойчивост, разрешаване на конфликти, комуникация и т.н.
- Провеждат се дискусии с ученици, които имат проблемно поведение, за да се установи дали има някакви признаци на емоционален дистрес / проблеми с психичното здраве и да се види дали могат да се намерят механизми за подкрепа, преди да се предприемат някакви дисциплинарни действия като задържане след часовете или изключване.

Комуникация

Междучелностното общуване засилва ангажираността на ПОО организациите за развиване на приобщаваща среда за хората с психични проблеми.

В ПОО организация с позитивни практики в областта на психичното здраве, учителите:

- Признават, че психичното здраве на всеки е важно, че всеки от нас може да повлияе на психичното здраве на останалите, както в позитивен, така и в негативен аспект и че всеки трябва да общува и взаимодейства с емпатия, уважение и по начин, който подкрепя психичното здраве на другите.
- Насърчават дискусии свързани с темата за психичното здраве, които са насочени по-скоро към индивидуалните преживявания, отколкото към диагнозата и подчертават значимостта на социалната подкрепа.
- Подчертават идеята, че търсенето на подкрепа е по-скоро проява на смелост, отколкото на слабост.



- Използват език, който приобщава всички общности и който не затвърждава стереотипите.
- Показват на учащите, че усилията им се забелязват.
- Празнуват както академичните, така и извън академичните постижения на учащите.

Разработването на цялостен училищен подход към психичното здраве е от изключително значение, за подкрепата на психичното здраве на учащите. Това на свой ред включва и комуникация с родителите/лицата полагащи грижа, а именно:

- Предоставяне на писмена информация на родителите/лицата полагащи грижа за това колко важно е да разговарят с децата си по темата за психичното здраве; предоставяне на информация за училищните политики и обученията, през които учителите преминават, както и информация за това къде биха могли да намерят помощ.
- Организиране и провеждане на дискусии и презентации за психичното здраве с родителите/лицата полагащи грижа, за да им се помогне да разберат комплексността на психичното здраве и колко важно е да бъдат отворени да обсъждат темата у дома; да разпознават признаците на емоционален дистрес и как биха могли да подкрепят детето си.
- Осигуряване на подкрепа за семействата на учениците, които имат проблеми с психичното здраве. Подпомагане на родителите/настойниците да разберат през какво е възможно да преминава детето им и насочване към полезна информация. Важно е в тези ситуации да се осигури възможност учащият също да изяви своята позиция в дискусиите и разговорите, които се водят за него.
- Подкрепа към учащия да изрази своята собствена перспектива и нужди.
- Със семействата се споделят начини за говорене по темата за психичното здраве, които са утвърждаващи и приобщаващи.

Достъп до информация

- Информация за психичното здраве и къде може да се получи подкрепа е на разположение за учащите на публично видими места под формата на флаери, плакати, брошури и др. Това включва и предоставяне на релевантни материали в библиотеката на образователната институция, достъп до електронни и печатни материали, и т.н.
- Предоставя се също така информация и съвети относно общото психично благосъстояние – например за справяне със стрес по време на изпити, общуване, създаване на приятелства, самоувереност, себеизразяване, справяне със семейни проблеми и др.
- Политиката за психично здраве е достъпна за всички учащи и техните семейства във всички онлайн платформи на организацията и постоянно се актуализира.
- Има ясни означения (например, чрез плакати, банери, имейл подписи на преподавателите, публикации в социалните медии и т.н.) в цялата организация, за това че психичното здраве е базова ценност и че учащите могат да разговарят с преподавателите за това.
- Във всяка ПОО организация е осигурен достъп до специализирано лице, което може да консултира учениците, учителите и непедагогическия персонал по темите свързани с психичното здраве (**IO3 Mental Health Champion**).



- Налице е сътрудничество с учениците, учителите и родителите при изпълнението на проекти и инициативи – например „Седмица на психичното здраве“, „Анти стрес ден“ и др.

Мерки срещу упражняването на тормоз

Училищният тормоз може да повлияе психичното здраве на младия човек, за това е важно да се предприемат мерки за неговото предотвратяване и да се подкрепят учащите, станали жертва на тормоз.

- Учениците се образоват/обучават за разпознаване на различните форми на упражняване на тормоз (емоционален, физически, игнориране), ефектите, които причинява и как самите ученици могат да допринесат за среда без тормоз.
- Прилагат се политики за това как педагогическият състав да се справя със случаи на тормоз.
- Въвеждат се ефективни механизми за защита на жертвите на тормоз и насилие, като се дава приоритет на осигуряването на тяхната безопасност. Тези механизми трябва да включват ефективни и възпрепятстващи санкции за извършителите, които целят коригиране на поведение им.
- С лицата упражняващи тормоз, се провеждат дискусии относно емоционалното им състояние и психичното здраве, за да се види дали може да им се предостави някаква подкрепа.
- Организира се централизирана система за събиране на статистически данни за проявите на тормоз и как те са били разрешени.
- Оборват се коментарите на ученици, основавани на стереотипи.
- Санкционират се всякакви изказвания, подбуждащи омраза на публично място, с цел да се засилят принципите на равноправно отношение и приемане на всички индивиди и се предлагат алтернативи под формата на изказвания, базирани на уважение и приемане.
- В коридорите и закусвалните е осигурено наблюдение, за да се засили усещането за безопасност.
- На всички ученици е осигурен достъп до услуги за подкрепа на жертвите на насилие, включително и психологическа подкрепа.



Партньорство

Екипът на проект Mental Health + включва следните организации:

Aspire-igen (Великобритания)

Aspire-igen е най-голямата организация за предоставяне на услуги за кариерно ориентиране и обучение в региона на Йоркшир (район с население над 5 милиона души). Организацията функционира като социално предприятие с нестопанска цел вече 22 години и подкрепя млади хора и възрастните в осигуряването на заетост.



Website: <https://aspire-igen.com/>

CESIE (Италия)

CESIE е и неправителствена организация в обществена полза със седалище в Палермо (Италия), създадена през 2001 г. CESIE насърчава културното, социалното, образователното и икономическото развитие на местно, национално, европейско и международно ниво.



Website: <https://cesie.org/>

Learnmera Oy (Финландия)

Learnmera Oy е частна организация с две основни сфери на дейност - обучение на възрастни, преводи и частни уроци по бизнес език. Learnmera Oy работи основно с корпоративни клиенти в по-широкия район на Хелзинки.



Website: <https://learnmera.com/>

Фондация на бизнеса за образованието (България)

Фондация на бизнеса за образованието (ФБО) е българска неправителствена организация в обществена полза, създадена през 2005 г. Мисията ѝ е да подпомага развитието на гражданското общество чрез различни иновативни инициативи на национално и европейско ниво, които повишават пригодността за заетост и конкурентоспособността на хора от различни целеви групи.



Business Foundation for Education

Website: <https://www.fbo.bg/en/>



Hugarafll (Исландия)

Hugarafll (Mindpower) е независима асоциация от хора, имащи опит в сферата на психичните заболявания. Работата на организацията е изградена върху идеите за овластяване, възстановяване, равенство и сътрудничество между хора с личен опит и хора с професионален опит в тази област.

Website: www.hugarafll.is



INTRAS Foundation (Spain)

INTRAS е организация с нестопанска цел, основана през 1994 г., която се занимава с висококачествени изследвания и интервенции в областта на психичното здраве. Организацията се състои от 12 центъра в 9 различни провинции на Испания, където 189 интердисциплинарни професионалисти (психиатри, психолози, обучители, арт терапевти и специалисти от социално-икономическата област) провеждат изследвания, тренинги, клинични практики, както и културни и спортни дейности.

Website: www.intras.es

