



Mental Health⁺

ПРОФИЛ НА УМЕНИЯТА ЗА РОЛЯТА „ПОСЛАНИК НА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ”

Настоящият проект е финансиран с подкрепата на Европейската комисия. Тази публикация отразява единствено мнението на автора и Комисията не носи отговорност за информацията, която се съдържа в нея. Еразъм+/Споразумение за отпускане на безвъзмездни средства 2019-1-UK01-KS202-062036

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Защо е важна ролята „Посланик на психичното здраве“

Въпреки, че темата за психичното здраве на младите хора и на работещите с тях винаги е била сериозно дискутирана, пандемията COVID-19, свързаната с нея изолация и изисквания за дистанционно обучение, засили в още по-голяма степен нейната актуалност и дискусията около начините, по които се грижим за психичното здраве на младите хора и техните учители.

Основната цел на този инструмент е да подкрепи организациите за професионално образование и обучение (ПОО), както и другите образователни организации, да развият ролята „Посланик на психичното здраве“.

Посланикът на психичното здраве е човек, който предприема действия с цел повишаване на осъзнатостта, нормализиране на разговорите за психичното здраве и отправяне на предизвикателства за преодоляване на стигмата в тази област. От посланиците на психично здраве не се очаква да бъдат експерти по темата или да умеят да диагностицират точно предизвикателствата с психичното здраве. Ролята им е да насърчават позитивно отношение към грижата за психичното здраве, да разпознават наличието на психично заболяване и да могат да пренасочват към съответната подкрепа и помощ, когато е необходимо. Създаването на ролята „Посланик на психичното здраве“ е един от начините да се подкрепи развитието на психично здрави училища.

Проучвайки съществуващите добри практики и мнения на специалистите в областта на психичното здраве и образованието, партньорите по проекта Mental Health + създадоха профил на уменията, предназначен за организациите за ПОО и другите образователни организации, който да послужи като основа за избора и развитието на ролята „Посланик на психичното здраве“. Профилът на уменията посочва характеристиките и отговорностите, които са необходими за развиването на тази роля, в съответствие с класификацията на ESCO. Профилът е представен така, че подчертава основните задачи на ролята и ги сравнява с уменията, необходими за успешното им изпълнение. Стълбът на уменията на ESCO съдържа 13 485 концепции, структурирани в йерархия, която съдържа четири подкласификации. За тази разработка сме използвали същата категоризация: Знания; Умения; Нагласи и ценности; Езикови умения и знания. Следователно, като се започне от резултатите от полевите изследвания, уменията се класифицират на база тежест (основни, важни, незадължителни), за да се помогне на организациите да разберат кои умения са необходими и важни от самото начало и кои могат да се развият като част от текущия процес (или чрез обучение, или чрез естествено развитие на ролята и нейното затвърждаване).



Основните умения в таблицата са оцветени в зелено и показват знанията, уменията, нагласите и ценностите, които човек избран за ролята Посланик на психичното здраве трябва да притежава и проявява, така че да се реализират напълно целите на тази позиция. Важните умения са обозначени в оранжево, а незадължителните умения в синьо – те показват знанията и уменията, които могат да се развиват с времето.

Уменията и отговорностите описани в този профил могат да бъдат включени във въпросник за самооценка, да бъдат част от интервюто при избора на човек в съответната организация, който ще поеме ролята или могат да бъдат част от нейното описание. Те ще спомогнат за по-добро разбиране на ролята „Посланик на психичното здраве” и развитието ѝ в нейната пълнота.

Профил на уменията за ролята „Посланик на психичното здраве”

ЗАДАЧИ	КЛАСИФИКАЦИЯ НА УМЕНИЯТА			
	Знания	Умения	Нагласи и ценности	Езикови умения и знания
Повишаване на осъзнатостта по темата за психичното здраве	Познава темата за психичното здраве и емоциите Познава и разбира основните проблеми имащи отношение към емоционално здраве в училищата като тревожност, стрес, депресия, загуба на близък, хранителни разстройства, самонараняване, злоупотреба с вещества и	Организира работни групи, събития, материали и обучения по темата за психично здраве, в сътрудничество с колеги Организира групови събития по темите за психичното здраве и кани външни организации, които да говорят по темата. Предоставя информация на	Вяра в хората Вдъхване на надежда Търпение Проактивност и инициативност Лична харизма Непредубеденост Конструктивен начин на	Познава терминологията свързана с темата за психичното здраве. Използва коректна терминология (прецизни термини), когато говори за предизвикателствата свързани с психичното здраве.



	др. Познава различни методи и канали за разпространение на информацията. Знае как да използва социалните медии.	служителите и учениците за психичното здраве и благополучие и активно насърчава емоционалното здраве в училище. Повишава осъзнатостта в организацията чрез предоставяне на информация за провеждането на подходящи инициативи, събития, услуги, здравни новини и други начини за насърчаване на психичното здраве Насърчава психологическото и физическо благосъстояние на учащите и учителите чрез работа върху самооценката, личните умения, увереността, мотивацията, отдадеността, стратегиите за справяне, ограниченията и препятствията, желанията, очакванията и способностите Насърчава развиването на знания и осъзнатост за рисковете от дадени	мислене	
--	--	---	---------	--



		поведения, като пушене, употреба на алкохол и наркотици, тормоз и кибертормоз, прекомерно и неправилно използване на технологиите Насочва хората към подходящите места за получаване на информация и съвет Говори открито за психичното здраве		
Насърчаване на позитивно отношение към психичното здраве и развитието на приобщаваща работна среда	Разбира въздействието, което стигмата има върху хората с предизвикателства в областта на психичното здраве Познава основите на защитата и застъпничеството на правата на човека Разбира човешкото развитие и предизвикателства пред него	Насърчава открити дискусии по определени теми за психичното здраве, обикновено определяни като табу Допринася за развитието на позитивна среда чрез намаляване на конфликтите сред учителите и между учители и родители, действайки като медиатор и помагайки да се разберат трудностите и се намерят работещи решения Обсъжда безпристрастно	Непредубедено мислене, уважение и толерантност към всички хора, независимо от техните характеристики Чувствителност и способност за свързване с различен тип хора по неосъдителен и безпристрастен начин Приемане на многообразието Позитивна нагласа към бъдещето Креативност в методите и подходите	Използва подходящ и приобщаващ език, който не дискриминира или стереотипизира



	Познава основите за изграждане на взаимоотношения с младите хора, базирани на доверие Осъзнава, че предизвикателствата в областта на психичното здраве могат да се проявяват различно при различните хора Запознат е с темата за многообразието и как полът, расата, сексуалната ориентация, степента на увреждане и пр . могат да окажат влияние на психичното здраве	трудни теми Насърчава колегите и учениците да участват в инициативи/предизвикателства по темите за психичното здраве Действа като контактното лице по всички въпроси касаещи насърчаването на емоционалното здраве и предоставянето на съответни услуги Съдейства и подпомага организацията да използва оптимално възможностите за насоки и подкрепа от различните институции и агенции Действа като ролеви модел, чрез насърчаването на култура която уважава многообразието, цени приобщаването и намалява стигмата и дискриминацията	Хуманистично и холистично възприятие за хората Отговорно лидерство Готовност за поемане на рискове	
--	---	--	---	--



Създаване и мониторинг на политиките и процедурите за психично здраве, които се споделят с всички служители, ученици и родители	Познава и използва различни подходи за включване на приобщаващите практики в областта на психичното здраве в процесите и политиките на организацията Разбира човешката психика, механизмите на грижата за здравето и управлението на работоспособността Познава законодателството в областта на трудовото право и трудовата медицина Познава основните задачи и оперативни дейности на организацията, в която работи, по отношение на служители и ученици Разбира връзката между ученето и психичното здраве и тяхното	Разработва стратегии и политики в подкрепа на психичното здраве на учениците и персонала Идентифицира нуждите от промяна на политиките и процедурите Следи за редовното актуализиране на политиките и стратегиите Ясно изразява своите идеи писмено и устно Ефективно представя информация пред аудитория Организира и води работни групи Притежава разнообразни умения за работа в екип Адаптира работата и познанията си в областта на психичното здраве в съответствие с организационните практики и	Способност за индивидуална и екипна работа Способност за оказване на влияние и убеждаване Иновативно мислене Отвореност за промяна Лоялност Етичност	Пише кратки инструкции на подходящ език
---	---	---	--	--



	изграждане / поддържане	политики		
Организиране на образователни събития	Запознава се и информира за новостите в сферата на психичното здраве Познава различни методи за оценка на нуждите от обучение	Проучва нуждите от обучение Провежда / организира обучения за учителите по темата за психичното здраве Популяризира вътрешни обучителни събития и кампании по темата за психичното здраве Използва междуличностни и организационни умения	Интерес в сферата на личностното развитие	Подпомага членовете на персонала, в развитието на умения и стратегии за разпознаване и преодоляване на несъзнателната проява на предразсъдъци в езика
Оказване на подкрепа на хората с предизвикателства с психичното здраве	Разбира факторите, които могат да окажат въздействие върху психичното здраве и благополучие и знае как могат да бъдат редуцирани (например стрес, имидж на тялото, тормоз, др.) Знае как да се справи/да окаже първа помощ в ситуация на криза	Проявява готовност и страст за оказване на подкрепа на хора с предизвикателства в областта на психичното здраве Създава усещане за сигурност и доверие Умее да слуша активно и задава ефективно въпроси Справя се с емоционално	Съпричастен, грижовен, състрадателен Добър слушател Наблюдателен Достъпен и готов да окаже помощ Дискретност и зачитане на личния живот на хората търсещи подкрепа и информация	Използва езика на емоционалната интелигентност



	Познава и разбира диагнозите в областта на психичното здраве, признаците, симптомите и лечението и че те могат да се различават при различните хора	натоварващи ситуации Обръща внимание на всеки, с предизвикателства в областта на психичното здраве и му предлага подкрепа Прави оценка на риска, когато някой е необходимо да бъде насочен към външен специалист и насочва при нужда персонала и учениците към услуги за подкрепа на психичното здраве (например консултиране или терапия) Използва подход, насочен към човека – третира всеки човек индивидуално Работи с различни служители в училище, за да идентифицира учениците, които се нуждаят подкрепа за психичното здраве	Желание да окаже позитивно въздействие върху живота на другите Личен опит с предизвикателства в областта на психичното здраве	
Комуникация и поддържане на връзка с организациите и специалистите по	Познава външни организации, работещи в областта на психичното здраве, които могат да	Комуникира и поддържа контакт с различни външни организации и специалисти в областта на психичното здраве	Общителност	Умее да поддържа формален устен и писмен диалог



психично здраве	предложат подкрепа на младите хора и служителите Осъзнава ценността на интегрирането на грижата за психичното здраве на всички нива на организацията			
-----------------	---	--	--	--

Легенда/Как да четем таблицата:

Основни умения

Важни умения

Незадължителни умения

