

Інформаційний матеріал «Підтримка, збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу»

Психологічна підтримка учасників освітнього процесу-важливий аспект забезпечення здорового навчального середовища. Вона охоплює дітей/учнів, вчителів, батьків та інші залучені сторони, допомагаючи їм справлятися з емоційними, соціальними та психологічними викликами.

Що таке ментальне здоров'я

Ментальне здоров'я — це стан психічного добробуту, який дозволяє людині справлятися зі стресом, реалізовувати здібності, навчатися та працювати, робити внесок у життя своєї громади.

Ментальне здоров'я є основним правом людини та невід'ємною частиною її загального фізичного стану. Психічний добробут — це основа індивідуальної та колективної здатності ухвалювати рішення, будувати стосунки та формувати світ.

Як покращити ментальне здоров'я? Плекаючи свою психологічну стійкість.

Психологічна стійкість, або резилієнтність, — це здатність проживати випробування, зберігаючи, відновлюючи та плекаючи ментальне здоров'я, особистісну цілісність і соціальні зв'язки.

Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї» виокремлює п'ять компонентів формули психологічної стійкості:

Цінності. Це — сенси, які людина вільно обирає та які їй резонують. Цінності визначають те, як людина прагне жити та діяти попри різні життєві обставини. «Цінності — це не про те, що ми хочемо мати, а про те, як ми хочемо бути (жити — ред.)», — пояснює Олег Романчук, лікар-психотерапевт.

Ефективна дія. Незважаючи на труднощі, людина намагається з надією рухатися вперед. Ефективна дія — це дія, яка:

пов'язана з цінностями людини;

сфокусована на головних завданнях;

виважена та мудра;

реалізується разом з іншими людьми.

Корисне мислення. Такий спосіб мислення допомагає скерувати увагу та дії в найбільш ефективне русло. Важливо пам'ятати, що людське мислення може бути позитивним і негативним. А відтак — можна навчитися вибирати корисні думки та змінювати нездорові переконання про себе та світ.

Ефективна регуляція енергії та емоцій. Щоб проходити період випробувань, важливо дбати про достатній рівень енергії. Для цього варто: слідкувати за своїм станом, розумно планувати витрати енергії та вчасно і якісно відновлювати її запаси. Також треба вчитися регулювати свої емоції.

Стосунки. Стосунки, в яких є відчуття безпеки, любові та прийняття, важливі на всіх етапах життя. Для плекання стійкості в часи випробувань потрібна взаємодія, підтримка, допомога одне одному та вміння керувати емоціями.

Що входить до ментального здоров'я?

Ментально здорова людина:

- ❖ розуміє свої емоційні стани і може керувати ними
- ❖ здатна будувати стосунки з іншими
- ❖ відкрита до навчання та розвитку
- ❖ позитивно ставиться до себе
- ❖ приймає незалежні рішення
- ❖ вміє пристосовуватись до нових умов життя

- ❖ може активно долати поточні виклики
- ❖ отримує задоволення від життя

Для успішної трансформації сфери ментального здоров'я нині затверджено такі типові програми підвищення кваліфікації для педагогічних працівників закладів освіти щодо посилення психологічної компетентності:

«Плекання резилієнтності в закладі освіти»;

«Психолого-педагогічна підтримка дітей, батьків та педагогів в умовах надзвичайної ситуації»;

«Психолого-педагогічні методи та інструменти роботи з психологічною травмою, обумовленою воєнним станом»;

«Організація безпечного освітнього простору в закладах дошкільної освіти».

На підтримку психічного здоров'я учасників освітнього процесу спрямовані посібники:

❖ ЯК ТИ? Уроки з психології для школярів (10–14 років) : навч.-метод. посіб. для педагогів і психологів / Алексєєва О., Антощенко Я., Базима Н., Беженова С., Бесчастна Л., Вініцька М., Гондюл І., Гольцева І., Дорошенко Н., Задорожна Н., Марченко Л., Мирошніченко У., Падій О., Попельницька О., Савицька Н., Сербайло К., Ситник Н., Тараріна О., Хмелева-Токарева О., Цимбал С., Шевченко Ю. — Київ, 2024. — 347

❖ Дорослі в ресурсі. Як допомагати собі та дітям / Ірина Гармаш, Ольга Гурська, Олена Реуцька; заг. ред. О. Елькін, О. Масалітіна; упоряд. О. Гурська, О. Твердохліб: ГО «ЕдКемп Україна», 2023. 100 с

❖ Рекомендації з підтримки ментального здоров'я «Гратися і не боятися» для закладів дошкільної освіти <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/doshkilna/2024/01/25/HRATYSYA-I-NE-BOYATYSYA-25.01.2024.pdf>