

Діяльність з питань збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу

Психічне здоров'я є невід'ємною складовою загального благополуччя людини та важливою умовою її повноцінного розвитку, навчання і професійної діяльності. В умовах воєнного стану, тривалої соціальної напруги, інформаційного перевантаження та невизначеності питання збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу набуває особливої актуальності.

Здобувачі освіти, педагоги та батьки перебувають під постійним впливом стресових факторів: загроза безпеці, вимушене переміщення, втрати, дистанційне або змішане навчання, порушення звичного ритму життя. У цих умовах заклад освіти стає не лише простором навчання, а й важливим середовищем психологічної підтримки та стабільності.

Актуальність збереження психічного здоров'я в освітньому середовищі. Психічне здоров'я безпосередньо впливає на навчальну мотивацію, когнітивні процеси, емоційну регуляцію та міжособистісну взаємодію. Його порушення можуть проявлятися у вигляді тривожності, депресивних станів, агресивної поведінки, емоційного вигорання, психосоматичних скарг.

В умовах воєнного часу зростає кількість дітей і дорослих, які переживають хронічний стрес, втрату почуття безпеки та контролю над власним життям. Без належної підтримки це може призводити до поглиблення психологічних проблем, зниження якості освітнього процесу та соціальної дезадаптації.

Тому діяльність із збереження психічного здоров'я має бути системною, комплексною та інтегрованою у загальну роботу закладу освіти.

Мета і завдання діяльності з питань збереження психічного здоров'я

Мета: Створення психологічно безпечного, підтримуючого освітнього середовища, що сприяє збереженню та зміцненню психічного здоров'я учасників освітнього процесу, розвитку стресостійкості та життєвих ресурсів.

Основні завдання:

- профілактика психоемоційного виснаження та дезадаптації;
- формування навичок саморегуляції та емоційної грамотності;
- раннє виявлення ознак психоемоційного неблагополуччя;
- надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки;
- зниження рівня тривожності та напруги;
- підтримка педагогів з метою профілактики професійного вигорання;
- підвищення обізнаності учасників освітнього процесу щодо збереження психічного здоров'я.

Основні напрями діяльності:

1. Психоедукаційна діяльність

Психоедукація є важливим елементом збереження психічного здоров'я. Вона передбачає інформування учасників освітнього процесу про:

- нормальні реакції на стрес і травматичні події;
- вплив емоційного стану на поведінку та навчання;
- способи самодопомоги та взаємопідтримки;
- значення режиму дня, сну та відпочинку.

Психоедукаційні заходи реалізуються у формі бесід, годин спілкування, лекцій, тренінгів, інформаційних матеріалів.

2. Профілактична робота

Профілактика спрямована на запобігання розвитку психоемоційних порушень. Вона включає:

- створення безпечного та доброзичливого освітнього середовища;
- профілактику булінгу, насильства та дискримінації;
- формування культури турботи про психічне здоров'я;
- розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Профілактичні заходи сприяють формуванню довіри, зменшенню соціальної напруги та підвищенню рівня психологічного комфорту.

3. Індивідуальна психологічна підтримка

Індивідуальна робота передбачає психологічні консультації, кризове втручання, супровід осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Основними завданнями індивідуальної підтримки є:

- стабілізація емоційного стану;
- допомога в усвідомленні переживань;
- пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів;
- формування відчуття безпеки та контролю.

4. Групова робота та тренінги

Групові форми роботи сприяють зниженню відчуття ізольованості, розвитку соціальних навичок і взаємної підтримки. До них належать:

- тренінги емоційної регуляції;
- заняття психологічного розвантаження;
- арт-терапевтичні вправи;
- тілесно-орієнтовані практики.

Групова робота дозволяє учасникам усвідомити, що їхні переживання є нормальними та поділяються іншими.

5. Ресурсно-орієнтований підхід у збереженні психічного здоров'я

У діяльності широко застосовується ресурсно-орієнтований підхід, який передбачає такі напрями підтримки:

- тілесний (робота з тілесними відчуттями, диханням, розслабленням);
- емоційний (усвідомлення та проживання емоцій);
- когнітивний (робота з думками та переконаннями);

- соціальний (підтримка та взаємодія);
- ціннісно-смысловий (віра, переконання, життєві орієнтири);
- поведінковий (активні дії та навички самодопомоги).

Такий підхід дозволяє врахувати індивідуальні особливості кожної людини та активізувати її внутрішні ресурси.

6. Діяльність із підтримки педагогам

Педагоги є однією з найбільш уразливих груп щодо професійного вигорання. Тому важливим напрямом діяльності є:

- профілактика емоційного та професійного виснаження;
- проведення тренінгів стресостійкості;
- організація занять психологічного розвантаження;
- розвиток навичок самопідтримки та меж відповідальності.

Підтримка педагогів позитивно впливає на якість освітнього процесу та психологічний клімат у колективі.

7. Міждисциплінарна взаємодія

Збереження психічного здоров'я потребує співпраці психологічної служби, соціальних педагогів, адміністрації закладу освіти, медичних і соціальних служб, громадських організацій.

Така взаємодія забезпечує комплексний підхід, своєчасне реагування на кризові ситуації та ефективну допомогу учасникам освітнього процесу. Діяльність з питань збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану є важливою складовою роботи закладу освіти. Системна, цілеспрямована та ресурсно-орієнтована робота сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню психологічної стійкості та формуванню відчуття безпеки. Збереження психічного здоров'я — це не разовий захід, а безперервний процес, спрямований на підтримку, розвиток і зміцнення внутрішніх ресурсів кожного учасника освітнього процесу.