

СХВАЛЕНО

Протокол засідання педагогічної ради
КУ «Попаснянський ліцей №24»
Попаснянської міської
територіальної громади
Луганської області
від 30.08.2023 р. № 1

ЗАТВЕРДЖЕНО

директор ліцею
_____ Наталія КСЕНОФОНТОВА
Наказ від 31.08.2023 р № 145/3.

**ПЛАН РЕАЛІЗАЦІЇ
ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ПРОГРАМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я
«ТИ ЯК?»
КОМУНАЛЬНОЇ УСТАНОВИ
«ПОПАСНЯНСЬКИЙ ЛІЦЕЙ № 24»
ПОПАСНЯНСЬКОЇ МІСЬКОЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ
ЛУГАНСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

на 2023-2024 навчальний рік

Пояснювальна записка

Піклування про ментальне здоров'я має бути на часі для кожного українця: за соціологічними опитуваннями понад 90% мають хоча б один із симптомів тривожних розладів, а понад 50% - перебувають у зоні ризику розвитку труднощів, пов'язаних із психічним здоров'ям. 40-50% громадян, за оцінками спеціалістів потребуватимуть психологічної допомоги та психосоціальної підтримки різного ступеня інтенсивності.

Далеко не кожен знає, як підтримати себе та близьких, коли тривожні думки перестають бути варіантом норми. Що робити, коли почуття атрофуються і настає повна апатія, і які вони – ознаки перетину емоційних «червоних ліній», коли слід вже й негайно звертатися за порадою до спеціалістів? Часто навіть саме визнання власних психологічних проблем заперечується у свідомості через одну-єдину причину – банальне незнання, що з цими проблемами робити далі.

Практичним психологом закладу розроблено Програму заходів з формування ментального здоров'я учасників освітнього процесу КУ «Попаснянський ліцей № 24».

Програму заходів розроблено на підставі Національної програми з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки «Ти як?», ініційованої першою леді України Оленою Зеленською. Розробку та впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я координує Міністерство охорони здоров'я України. Всесвітня організація охорони здоров'я – експертний партнер, виконавчий партнер – громадська організація «Безбар'єрність». Майданчиком для розробки та ухвалення рішень є Міжвідомча координаційна рада при Кабінеті міністрів України.

Мета програми заходів – сприяти формуванню в особистості культури піклування про ментальне здоров'я, дати розуміння та показати інструменти, які допоможуть українцям дбати про свій внутрішній стан.

Програма заходів передбачає роботу за напрямками:

- ☐ Заходи з дітьми та молоддю;
- ☐ Заходи з батьками учнів, вихованців;
- ☐ Заходи з педагогічними працівниками.

Термін реалізації: 2023 – 2024 навчальний рік.

Джерела інформації: Під час проведення заходів заплановано використання матеріалів, що надаються на сторінці програми «Ти як?»: <http://howareu.com> (howareu_program), запропоновані контакти, посилання, поради, продукти, техніки та методики, які допоможуть піклуватися про ментальне здоров'я – своє та людей поруч.

Ментально здорова нація _ здатна прокласти шлях до щасливого, вільного та переможного майбутнього!

1. ЗАХОДИ З ДІТЬМИ ТА МОЛОДДЮ

№ з/п	Назва заходу, форма проведення	Відповідальний	Дата проведення	Відмітка про виконання
1	«Ментальне здоров'я – це..» Ранкова зустріч/ класна година	Практичний психолог, вчителі	Вересень 2023	Виконано
2	«Як подолати стрес?» (техніка подолання стресу «Книжка») Ранкова зустріч	Практичний психолог	Вересень 2023	Виконано
3	«Чому не можна тримати всі емоції в собі?» Заняття з елементами тренінгу	Практичний психолог	Вересень 2023	Виконано
4	«Як підвищити впевненість у собі?» Заняття з елементами тренінгу	Практичний психолог	Вересень 2023	Виконано
5	«Як не забувати про свої потреби?» Ранкова зустріч	Практичний психолог	Вересень 2023	Виконано
6	Практика «Вдячності» Перегляд відеоматеріалу.	Практичний психолог, класні керівники	Жовтень 2023	Виконано
7	«Ідеї корисних хобі, коли на душі тривога» Година психолога	Практичний психолог	Жовтень 2023	Виконано
8	«Як не панікувати та зберігати спокій в умовах воєнного часу» Просвітницька робота, година психолога	Практичний психолог	Жовтень 2023	Виконано
9	«Як не панікувати та зберігати спокій. Практичні вправи» Ранкова зустріч	Практичний психолог	Жовтень 2023	Виконано
10	«Життя – найвища цінність людини» Ранкова зустріч	Практичний психолог	Жовтень 2023	Виконано
11	«Як стрес впливає на людину» Ранкова зустріч	Практичний психолог, практикант	Листопад 2023	Виконано
12	«Як підтримати людину у стресі: два прості кроки» Перегляд відео матеріалу.	Практичний психолог	Листопад 2023	Виконано
13	«Як залишитись психічно здоровим в умовах стресу»	Практичний психолог	Листопад 2023	Виконано

	Заняття з елементами тренінгу			
14	«Чому не можна тримати все в собі?» Перегляд відео матеріалу.	Практичний психолог	Листопад 2023	Виконано
15	Практика «Горобчику, ти як?»	Практичний психолог	Листопад 2023	Виконано
16	Практика «Сонечко, ти як?»	Практичний психолог	Грудень 2023	Виконано
17	Руханка «Руханка сили»	Практичний психолог	Грудень 2023	Виконано
18	Руханка «Руханка Ментального здоров'я»	Практичний психолог	Грудень 2023	Виконано
19	Перегляд зачитування вірша, амбасадорами програми «Ти Як?»	Практичний психолог, класні керівники, асистенти	Грудень 2023	Виконано
20	Практика «Символ сили»	Практичний психолог	Грудень 2023	Виконано
21	«Важливість ментального здоров'я у сьогоденні» Година спілкування	Практичний психолог	Січень 2024	
22	«Як подолати стрес та тривогу?» Інформаційна хвилинка	Практичний психолог	Січень 2024	
23	«Вчимося зберігати спокій» Тренінгове заняття	Практичний психолог	Січень 2024	
24	«Вчимося дбати про себе» Ранкова зустріч	Практичний психолог	Лютий 2024	
25	Руханка «Руханка Ментального здоров'я»	Практичний психолог	Лютий 2024	
26	Практика «Символ сили» Година психолога	Практичний психолог	Лютий 2024	
27	Практика «Горобчику, ти як?» Ранкова зустріч	Практичний психолог	Лютий 2024	
28	Практика «Сонечко, ти як?» Ранкова зустріч	Практичний психолог	Березень 2024	
29	«Як допомогти близькій людині в стресовій ситуації?» Перегляд відеоматеріалу.	Практичний психолог	Березень 2024	
30	«Як допомогти собі в стресовій ситуації?» Тренінгове заняття	Практичний психолог	Березень 2024	

31	«Рідненька, ти як? Посміхаємось, щоб бути здоровими» Ранкова зустріч	Практичний психолог	Березень 2024	
32	«Запитай себе: Що я відчуваю зараз?» Година психолога	Практичний психолог	Березень 2024	
33	Практика дихання «Квадрат» Заняття з елементами тренінгу	Практичний психолог	Травень 2024	
34	Практика заземлення «Згадай предмет на букву...» Практичне заняття	Практичний психолог	Травень 2024	
35	Техніка розслаблення «Джекобсона» ранкова зустріч	Практичний психолог	Травень 2024	
36	«Як підтримати себе сьогодні?» Інформаційна хвилинка	Практичний психолог	Травень 2024	

2. ЗАХОДИ З БАТЬКАМИ УЧНІВ, ВИХОВАНЦІВ

№ з/п	Назва заходу, форма проведення	Відповідальний	Дата проведення	Відмітка про виконання
1	Бесіда «Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам»	Практичний психолог, вчителі	Вересень 2023	Виконано
2	Заняття з елементами тренінгу «Як приборкати страх та підтримати дитину під час обстрілу»	Практичний психолог, вчителі	Вересень 2023	Виконано
3	Онлайн зустріч «Практичні поради батькам, як допомогти дитині під час прояву агресивної поведінки»	Практичний психолог, вчителі	Жовтень 2023	Виконано
4	Онлайн зустріч «Ознаки психологічної травми в дітей»	Практичний психолог, вчителі	Листопад 2023	Виконано
5	«Куди звернутися по допомогу: контакти» Бесіда	Практичний психолог	Грудень 2023	Виконано

6	«Що таке панічна атака і як допомогти у разі її появи у дитини» Онлайн зустріч	Практичний психолог	Січень 2024	
7	«Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад» Заняття з елементами тренінгу	Практичний психолог	Лютий 2024	
8	«Корисні вправи та ігри» Майстер-клас для батьків	Практичний психолог	Квітень 2024	
9	«Куди звернутися по допомогу: контакти» Бесіда	Практичний психолог	Травень 2024	

3. ЗАХОДИ З ПЕДАГОГІЧНИМИ ПРАЦІВНИКАМИ

№ з/п	Назва заходу, форма проведення	Відповідальний	Дата проведення	Відмітка про виконання
1	Тренінгове заняття «Моральний стан педагогів в умовах війни. Підтримка морального стану»	Практичний психолог	Вересень 2023	Виконано
2	Психолого – педагогічний семінар «Професійна мобільність педагога або чому треба вчитися і змінюватися все життя?»	Практичний психолог	Жовтень 2023	Виконано
3	Бесіда «Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради освітянам»	Практичний психолог	Листопад 2023	Виконано
4	«Як швидко опанувати стрес: практичні поради для освітян»» Заняття з елементами тренінгу	Практичний психолог	Грудень 2024	Виконано
5	«Депресія та її симптоми. Ментальне здоров'я вчителя» Дискусійне коло.	Практичний психолог	Січень 2024	
6	«Ознаки відновлення у дітей різного віку» Психолого-педагогічний семінар	Практичний психолог	Лютий 2024	

7	«Як зберегти спокій та рівновагу в умовах воєнного стану» Тренінгове заняття	Практичний психолог	Березень 2024	
8	«Як швидко опанувати стрес: практичні поради для освітян» Практичне заняття з елементами тренінгу	Практичний психолог	Квітень 2024	