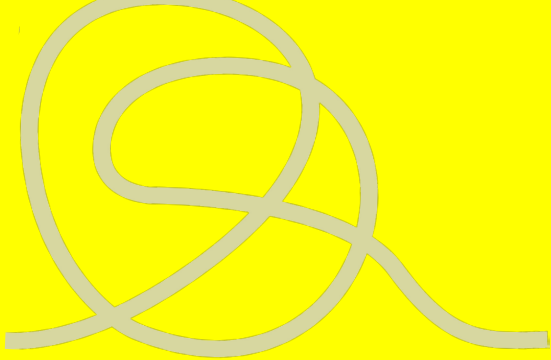




*Комунальний вищий навчальний заклад
“Харківська академія неперервної освіти”*

Актуальні питання збереження ментального здоров'я особистості та психосоціальної підтримки в умовах війни

Володимир Носенко,
практичний психолог “Бабаївського ліцею Височанської
селищної ради” Харківської області, викладач секції
спеціальної та інклюзивної освіти, магістр педагогіки вищої
школи, тренер НУШ



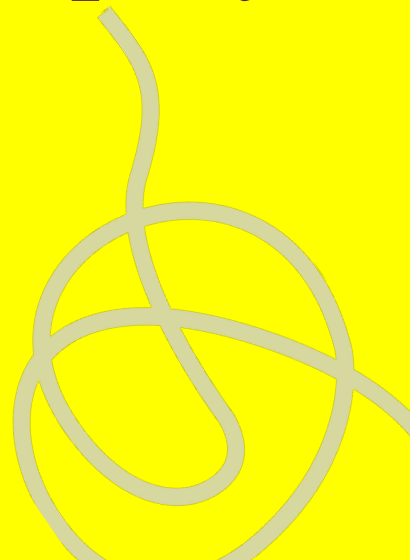
Криза війни

З 2022 року усі ми переживаємо кризову (травматичну) подію – це подія, що виходить за межі звичайного людського досвіду, руйнує звичайні стереотипи поведінки і спричиняє перебудову структури особистості людини.

Життя в умовах тривалої напруги потребує суттєвих нервових витрат, провокує багату палітру негативно забарвлених емоцій та травматичний стрес. Війна розділила свідомість людини на “до” та “після” зруйнувала відчуття сталості навколишнього світу. Криза породжує психосоматичний тиск на організм, що, часто, позначається загостренням хронічних захворювань, знижує імунні властивості організму для самозахисту та відновлення.

Травматичний стрес

це реакція людини, яка виникає в результаті дії несподіваного стресора (військових дій, вибухів, сирен тощо), які складають загрозу безпеці та життю людини і стану її рівноваги.



Психологічні втрати

Втрата працеспроможності, ефективності у повсякденному житті внаслідок дії деструктивних стрес факторів.

Втрата безперервності життя, яка позначається на відчутті благополуччя людиною.

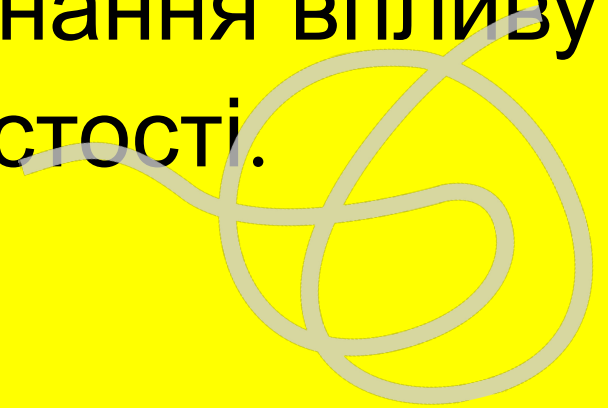


Ментальне здоров'я

Під визначенням ментального здоров'я найчастіше розуміють поєднання духовного, душевного, психічного, психологічного у частині поєднання впливу на соціальні характеристики життя особистості.

Психічне здоров'я

Стан благополуччя, при якому людина реалізує власні здібності, може справлятися зі звичайними стресами життя, може продуктивно та ефективно працювати (Всесвітня організація охорони здоров'я).



Складові психічного здоров'я в умовах війни

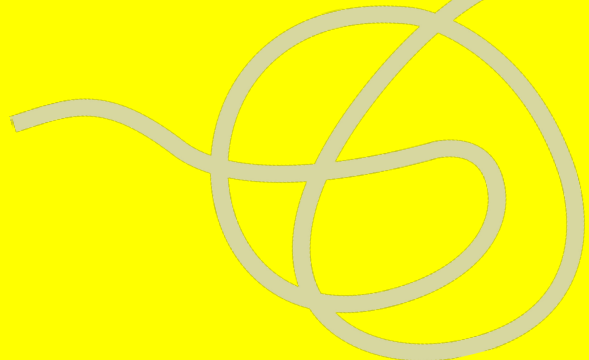
*Здатність
справлятися з
повсякденними
стресами життя в
умовах війни*

*Здатність
налагоджувати
стосунки з
людьми в умовах
війни*

**Психіч
н
е
здоров'я**

*Здатність ефективно
працювати на
допомогу суспільству,
бути корисним громаді
в умовах війним*

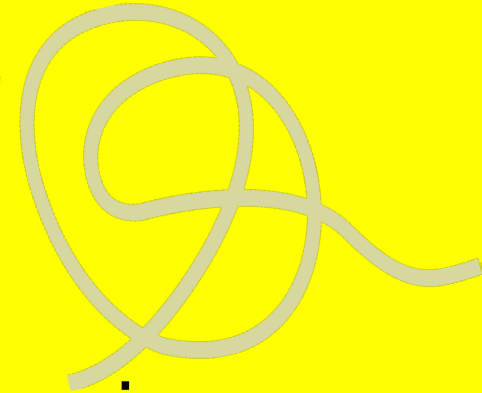
*Здатність
реалізовувати власні
здібності та
потенціал в умовах
війни*



Вгадайте, що це?



Ресурси життєстійкості

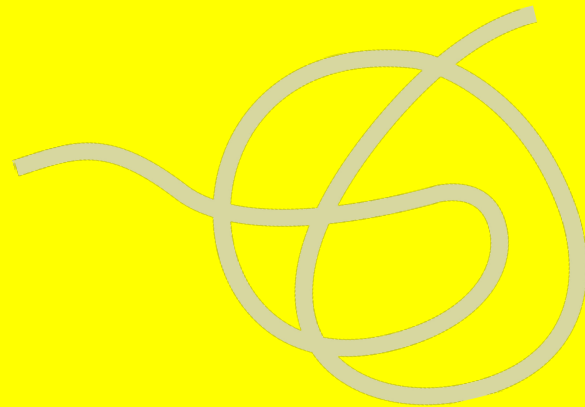


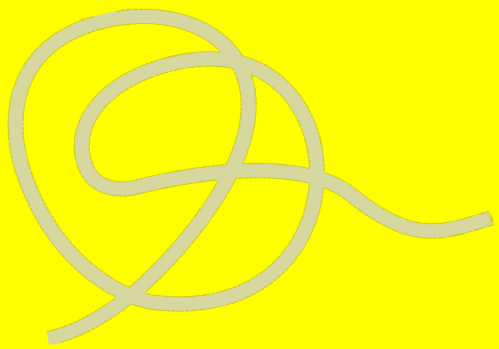
У кожного є своє власне унікальне поєднання ресурсів життєстійкості. Ідея моделі Мулі Лахада полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід подолання стресових подій у шести модальностях:

1. Віра, переконання, цінності, філософія життя.
2. Переживання емоцій. Яскраві відчуття.
3. Соціальні зв'язки, комунікації, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.
4. Творчість, уява, мрії, спогади.
5. Пізнання, розум, когнітивні стратегії.
6. Фізична активність, тілесні ресурси, спортивні навантаження.

Психологічна резильєнтність

- Здатність до збереження нормального функціонування людини та соціальної системи під час та після такого впливу на людину.





Відновлення безперервності

Когнітивна безперервність - повернутися до певної повсякденної рутини, до звичайного розкладу дня з урахуванням нових умов.

Рольова безперервність - повернутися до звичайних ролей та обов'язків.

Соціальна наступність - повернутися до професійної групи, активізувати професійне спілкування з колегами, громадянську активність (для дорослого). Поновити контакти та звичайні комунікації (для дитини).

Історична наступність - узгоджувати дії з власною системою цінностей. Відновити відчуття завтра, ставити завдання та будувати

Інтеграція послуг з охорони психічного здоров'я

Допомога у сфері психічного здоров'я, яку надають спеціалісти у сфері психічного здоров'я за межами закладу освіти через застосування механізмів міжсекторального перенаправлення

Індивідуальна або спеціалізована на індивідуальні потреби психолого-педагогічна та психосоціальна підтримка, спрямована на створення умов та сприяння максимально ефективній реалізації власного потенціалу під час навчання та освітньої діяльності, що реалізується практичним психологом закладу освіти та командою психолого-педагогічного супроводу

Забезпечення емоційного та соціального благополуччя шляхом ширшого залучення дітей до просторів, дружніх до дитини, закладів позашкільної освіти та різноманітних форм діяльності в секторі неформальної освіти

Базова підтримка та захист, що надаються педагогічними працівниками, які пройшли навчання щодо механізмів реагування на поширені прояви труднощів із психічним здоров'ям внаслідок тривалої дії стресових чинників одразу після проявів, забезпечення емоційного та соціального благополуччя під час освітнього процесу

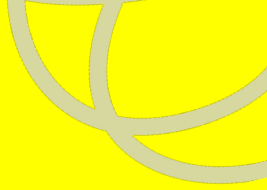


Перелік послуг зі збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки на I-му рівні моделі в закладах освіти:

- створення безпечного та сприятливого середовища закладу освіти;
- інформування учасників та учасниць освітнього процесу про психічне здоров'я, керування стресом та стратегії подолання;
- розвиток стійкості виявлення та вирішення проблем психічного здоров'я педагогічними працівниками;
- пропонування підтримки однолітків одне одним через програми наставництва, групи підтримки;
- надання доступу до консультацій та інших ресурсів для здобувачів освіти, які потребують додаткової підтримки;
- сприяння участі сім'ї та громади.



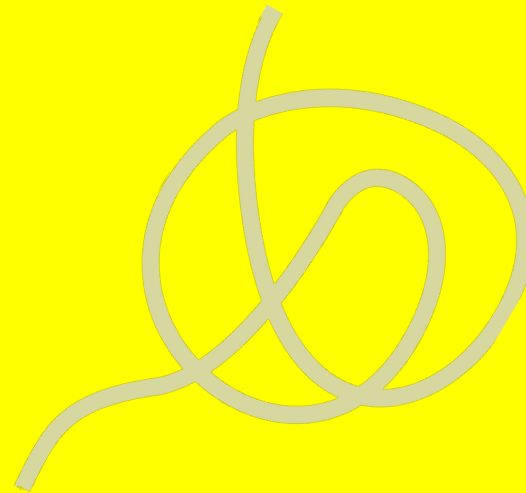
Усе про “Уроки щастя”

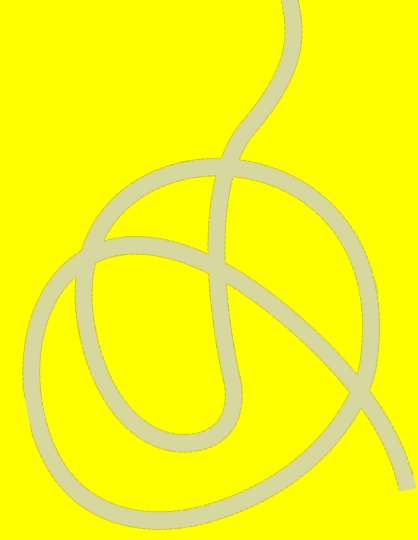


- Курс із назвою “Уроки щастя” створили в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я “Ти як?”
- Курс “Well-Being” є джерелом інтеграції знань про ментальне здоров'я у сферу освіти.
- “Уроки щастя” учні та учениці України не вивчатимуть окремо. А ще курс не буде обов'язковим.
- Матеріали курсу інтегруватимуться наскрізно через інші предмети та можуть використовуватися психологами, соціальними педагогами і класними керівниками.
- Курс розрахований на учнів 1–7-х класів, а також на дошкільнят. Не передбачає формального оцінювання. З 1 вересня 2024 р. у 1-х класах.
- Уроки щастя впроваджуватимуть за рахунок варіативної частини навчального плану, фінансуватимуть із місцевого бюджету.
- Підготовка викладачів (тренерів) курсу ще планується.

На другому рівні заклад освіти здійснює:

- індивідуальне консультування здобувачів освіти, які відчувають емоційні або поведінкові труднощі;
- групове консультування;
- підтримку батьків і сім'ї через залучення до процесу підтримки;
- втручання в класі.



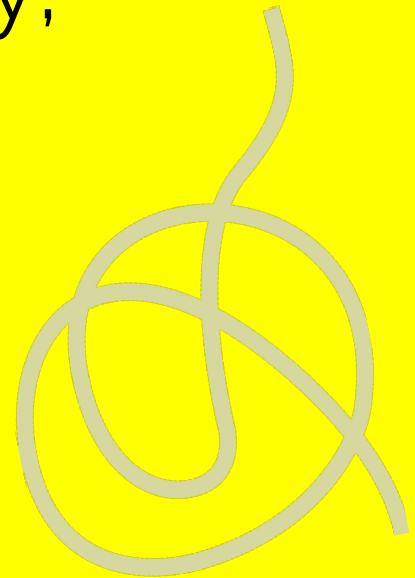


Третій рівень психосоціальної підтримки в закладі освіти зазвичай належить до спеціалізованих втручань, що надаються здобувачам освіти, які потребують більш інтенсивної підтримки:

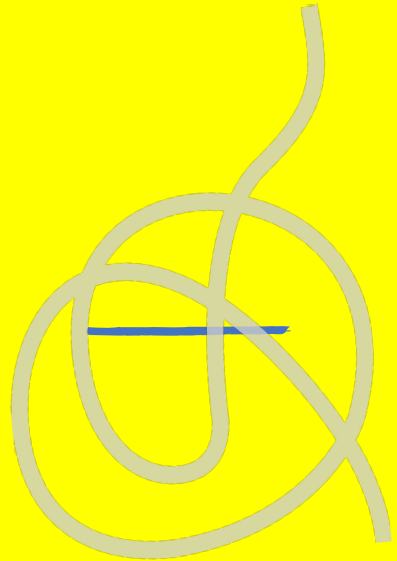
- звернення до зовнішніх ресурсів;
- індивідуальні або групові консультації з ліцензованим фахівцем у сфері психічного здоров'я;
- плани підтримки поведінки для здобувачів освіти, які мають постійні проблеми з поведінкою;
- кризове втручання в ситуаціях, коли здобувач освіти переживає кризу психічного здоров'я;
- спеціальні освітні послуги для здобувачів освіти, у яких діагностовано порушення в навчанні або емоційну недостатність.

Четвертий рівень психосоціальної підтримки в закладі освіти зазвичай передбачає заходи, спрямовані на надання довгострокової підтримки здобувачам освіти, які пережили значний психологічний стрес або травму:

- індивідуальне консультування з кваліфікованим професіоналом щодо травматичного досвіду;
- сеанси групової терапії;
- рекомендаційні послуги;
- навчання в галузі психічного здоров'я;
- кризове втручання;
- подальша підтримка.



Інтеграція послуг з охорони психічного здоров'я



Комбінація втручань може бути надана як система «поетапної підтримки», коли людина (дитина) може використовувати керовану самодопомогу, або інші втручання, надані не спеціалістом, і «підвищуватися», щоб отримати більш спеціалізовану підтримку, якщо це необхідно.