

# Комунальний вищий навчальний заклад «Харківська академія неперервної освіти»



**Про актуальність та умови  
проведення пролонгованої  
методичної форми з класними  
керівниками центром  
практичної психології,  
соціальної роботи та здорового  
способу життя**



**Володимир НОСЕНКО**, завідувач Центру практичної психології, соціальної роботи та здорового способу життя



# ***Психологічні втрати***

Психологічні втрати з одного боку, є частиною освітніх втрат, а з іншого - є їх причиною.

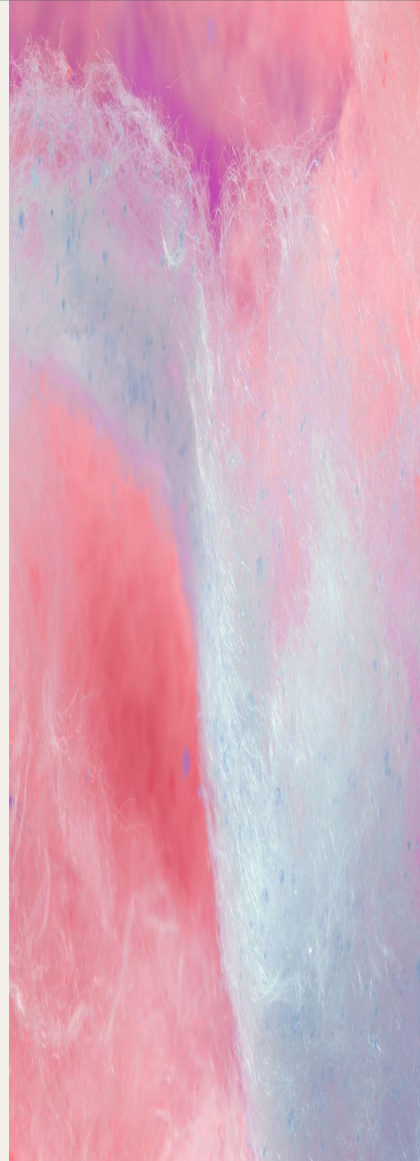
Під психологічними втратами розуміють втрату працеспроможності, ефективності у повсякденному житті внаслідок дії деструктивних стрес факторів;

Також, це може бути втрата безперервності життя, яка позначається на відчутті

# Ментальне здоров'я



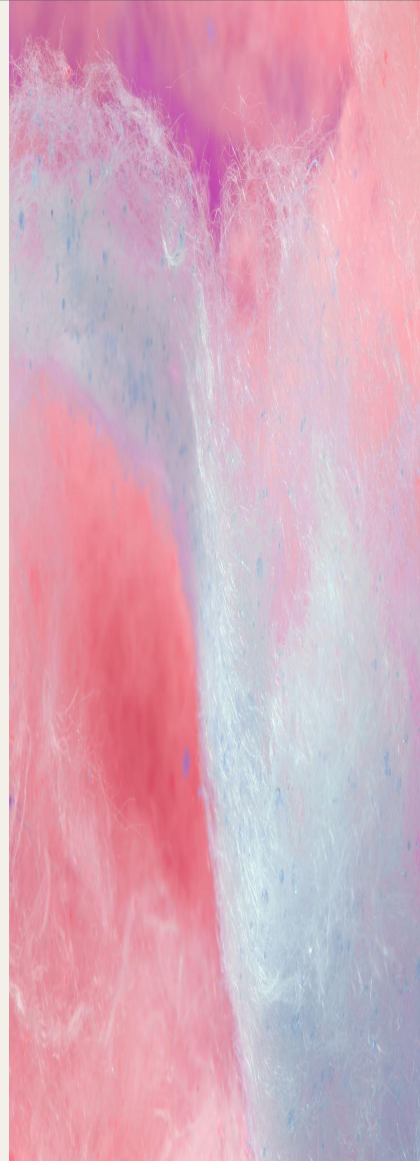
Під визначенням ментального здоров'я найчастіше розуміють поєднання духовного, душевного, психічного, психологічного у частині поєднання впливу на соціальні характеристики життя особистості.



# Психологічне здоров'я



Це рівень благополуччя особистості в соціумі як результат самопізнання та переживання особистістю досягнень, успіхів у професійній діяльності, гармонії у особистому житті.



# 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~~*).



# Психічне здоров'я в умовах війни

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.



# Складові психічного здоров'я в умовах війни



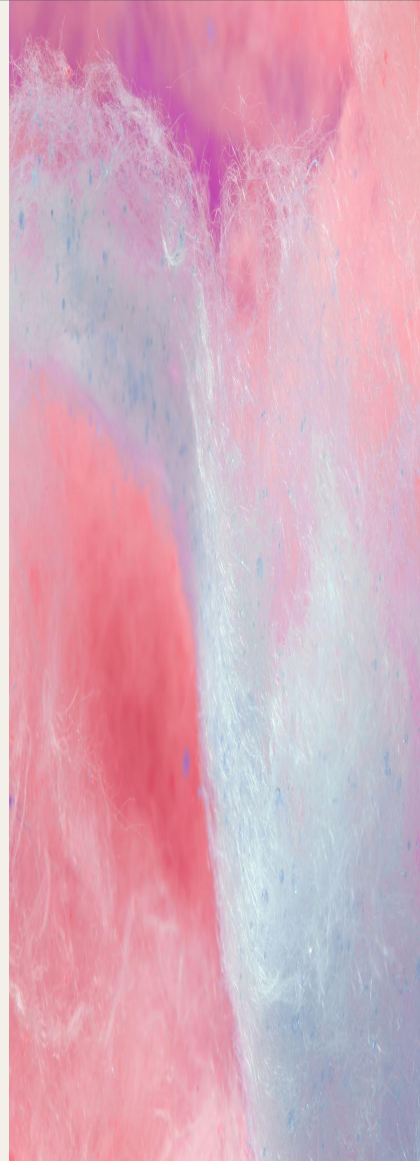
*Здатність  
справлятися з  
повсякденними  
стресами життя в  
умовах війни*

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

**Психічне  
здоров'я**

*Здатність  
налагоджувати  
стосунки з людьми  
в умовах війни*

*Здатність  
реалізовувати власні  
здібності та  
потенціал в умовах  
війни*





*Вгадайте, що це?*

”



,







# Стрес в умовах війни

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.

— Стресором є будь-який чинник зовнішнього світу, який виводить людину з гомеостатичної рівноваги. Відповідно *«гостра стресова реакція»* — це процес, який відбувається в організмі людини для відновлення гомеостазу.

**дія стресора**

**реакція на дію стресора**



# Ресурси стійкості особистості



Під час боротьби зі стресом людині доступні внутрішні та зовнішні ресурси:

- внутрішні ресурси** - індивідуальні якості характеру та темпераменту особистості, цінності, вольові компоненти, здібності;
- зовнішні ресурси** - родина, друзі, робота, колеги професіонали, хобі, час, громада, суспільство тощо.



# Способи посилення ресурсів стійкості особистості



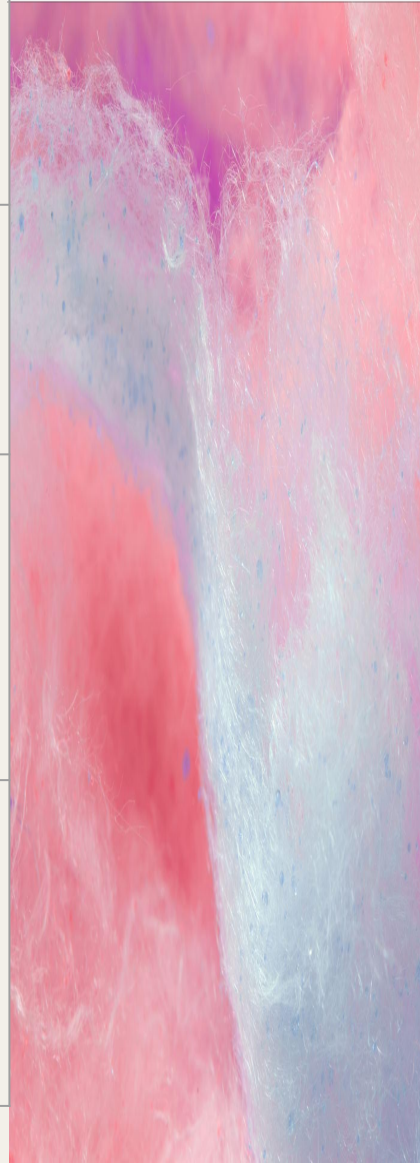
- створення розпорядку навіть у надзвичайній ситуації;
- дії для підвищення відчуття сенсу життя;
- надання надії;
- техніки саморегуляції та самовідновлення;
- гуртування;
- система BASIC PH (проф. Мулі Лахад)



# Відновлення безперервності



	педагог	учень
<b>когнітивна безперервність</b>	Повернутися до певної рутини, до організації з правилами та ієрархією	Повернутися до звичайного розкладу дня з урахуванням нових умов
<b>рольова безперервність</b>	Повернутися до звичайної ролі, до професійних викладацьких навичок	Повернутися до звичайних ролей та обов'язків
<b>соціальна наступність</b>	Повернутися до професійної групи, активізувати професійне спілкування з колегами, громадянську активність	Поновити контакти та звичайні комунікації
<b>історична наступність</b>	Узгоджувати дії з власною системою цінностей, вірою, самосприйняттям, планування майбутнього після війни	Відновити відчуття завтра, ставити завдання та будувати плани на майбутнє





## 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.

Спеціалізовані послуги

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.

Цілеспрямована неспеціалізована підтримка

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.

Підтримка громади та родини

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

Базові послуги та захист

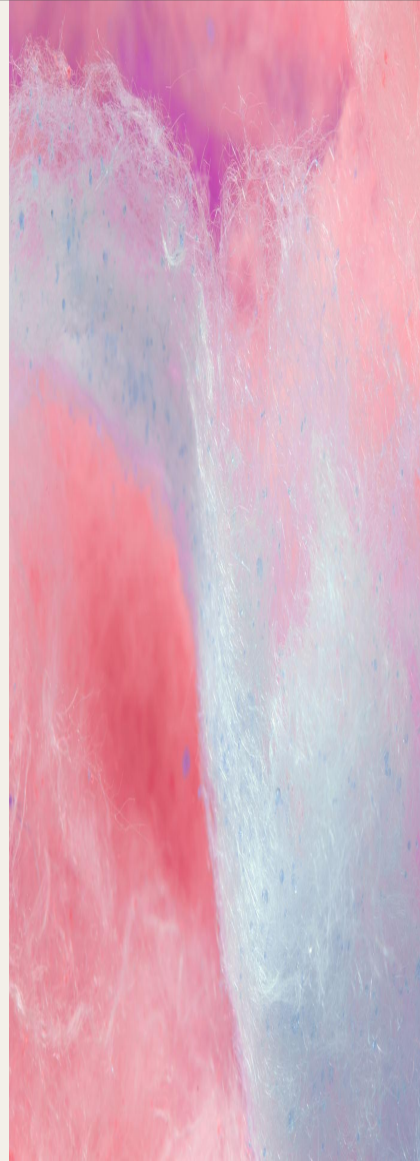


**Психологічна  
підтримка**

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



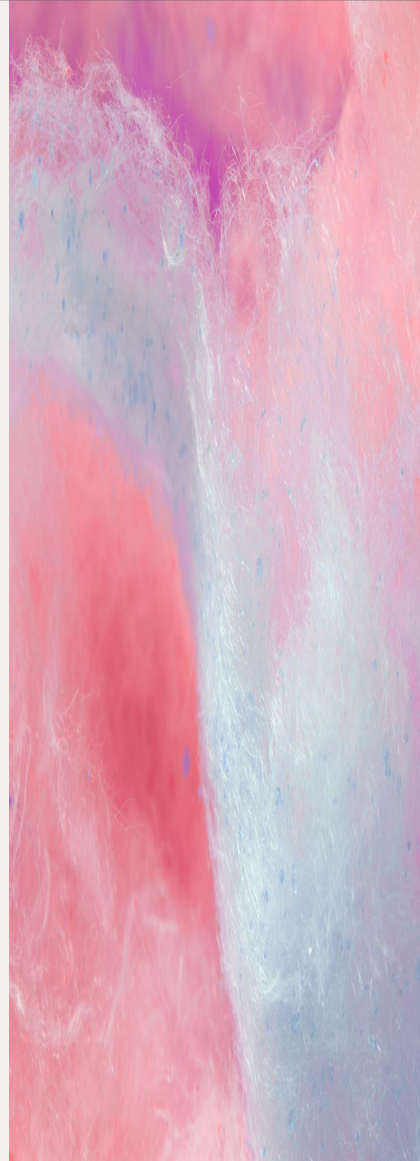
- створення безпечного та сприятливого середовища закладу освіти;
- інформування учасників та учасниць освітнього процесу про психічне здоров'я, керування стресом та стратегії подолання;
- розвиток стійкості виявлення та вирішення проблем психічного здоров'я педагогічними працівниками;
- пропонування 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.



# На другому рівні заклад освіти здійснює:



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



# 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.





ТИ ЯК? Ветеранам Допомогти дитині Допомогти собі Техніки Розкажи про програму

# ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Активация Windows  
Перейдіть до розділу "Налаштування" щоб активувати Windows.

# *Методична пролонгована форма підвищення кваліфікації*

*Поєднує компетентністний, діяльнісний підхід до підвищення кваліфікації фахівця: самостійність, вмотивованість та активність.*

Складається з **5 занять протягом року** загальною кількістю **15 годин** або **0,5 кредита**.

**Свідоцтво** видається **безкоштовно** за умови сумлінного відвідання **75% занять та виконання завдань за програмою майстерні та(або) підсумкового тестування**. Також, за темою **не відвіданого заняття** учасник має виконати **додаткове завдання** з метою засвідчення володіння даною темою.

*За додатковою інформацією ви можете  
звернутися за адресою ЦПП, СР та ЗСЖ  
[kharkiv20@ukr.net](mailto:kharkiv20@ukr.net)*

