



Тетяна НЕЧИПОРУК,
психолог комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Славутської міської ради

Ресурси та стратегії для збереження ментального здоров'я освітян

Ще донедавна ми мало замислювалися над ментальним здоров'ям – своїм психологічним станом, відчуттям щастя, стабільності та впевненості. Як навчитися правильно реагувати на зовнішні подразники, щоб зберегти своє здоров'я та здоров'я близьких? Сьогодні ця проблема стала особливо актуальною. Дбати про ментальне здоров'я – це не розкіш, а базова потреба для повноцінного життя. За визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан благополуччя, в якому людина може реалізувати свої здібності, протистояти стресу, продуктивно працювати та взаємодіяти в суспільстві.

Психологічне здоров'я – це високий рівень соціально-психологічної адаптації, що виявляється в гармонійних стосунках з оточуючими, суб'єктивним відчуттям психологічного комфорту і високим потенціалом досягнення благополуччя в житті [4]. В якості критеріїв психічного здоров'я ВОЗ виділяє наступні: усвідомлення і почуття безперервності, сталості та ідентичності свого фізичного та психічного «Я»; здатність керувати власною поведінкою відповідно до соціальних норм, правил та законів; здатність планувати власне життя і реалізовувати ці плани; здатність змінювати поведінку в залежності від зміни життєвих ситуацій і обставин [6]. Ментальне здоров'я об'єднує психологічний, емоційний та соціальний аспекти, впливаючи на загальний рівень гармонії та якості життя. Його збереження є запорукою гармонійного існування та високої якості життя.

Ментальне здоров'я залежить від багатьох факторів, які взаємодіють між собою:

1. Генетика: спадковість може впливати на схильність до різних психічних станів та розладів.
2. Середовище: умови, в яких людина живе та працює, можуть впливати на її емоційний стан та психічне здоров'я.
3. Виховання: стиль виховання у дитинстві та підтримка близьких людей можуть впливати на формування стійкості до стресу та емоційної стійкості.
4. Здоров'я та фізичний стан: фізичне здоров'я тісно пов'язане з ментальним, тож правильне харчування, вправи та здоровий спосіб життя можуть сприяти покращенню ментального благополуччя.
5. Самооцінка та самоприйняття: спосіб, яким людина сприймає себе та свої досягнення, впливає на її емоційний стан і психічне здоров'я.
6. Копінг-стратегії: здатність ефективно справлятися зі стресом сприяє ментальному здоров'ю.
7. Соціальні зв'язки: підтримка з боку родини, друзів та спільноти може мати велике значення для здоров'я мозку.
8. Стрес: постійна напруга може призводити до психічних розладів.

Тривалий стрес впливає як на фізичне, так і на психічне здоров'я, викликаючи зміни на рівні фізіології. Існує два види стресу: позитивний (еустрес) і негативний (дистрес).

Еустрес допомагає швидко адаптуватися, розпізнавати небезпеку, мобілізувати ресурси та навчатися. Він короткочасний. Дистрес, особливо під час війни, має більш глибокий вплив. Він змінює нашу нейробіологію: мигдалеподібне тіло збільшується, що підсилює реактивність на подразники, тривожність і страх. Постійне напруження виснажує організм, знижуючи імунітет. Виснаження дофамінової системи призводить до апатії та депресії. Зміни в корі головного мозку погіршують самоконтроль, терпимість і емпатію. Тривалий стрес виснажує як фізично, так і емоційно.

Ось деякі ознаки та сигнали, які можуть свідчити про те, що ментальне здоров'я потребує уваги:

1. Емоційні зміни: постійна тривога, пригніченість, дратівливість або підвищена чутливість можуть сигналізувати про дисбаланс.
2. Зниження енергії: відчуття втоми, втрата інтересу до улюблених справ, апатія чи байдужість до оточення.
3. Проблеми з концентрацією: труднощі у фокусуванні, зниження продуктивності, складність у виконанні звичних завдань.
4. Соціальна ізоляція: уникнення спілкування, почуття відчуженості або думка, що вас ніхто не розуміє.
5. Фізичні симптоми: безсоння, зниження апетиту, періодичні головні болі можуть вказувати на стрес чи емоційне виснаження.

Підтримка ментального здоров'я для педагога є дуже актуальним питанням, оскільки педагоги працюють у сфері, де стрес, емоційне напруження та виклики можуть бути значними. Сьогодні надзвичайно важливо:

- демонструвати власний спокій та врівноваженість – це найпростіший спосіб допомогти заспокоїтись здобувачам освіти;
- пам'ятати, що їхні емоції, психологічний стан віддзеркалюють учні;
- брати до уваги те, що в умовах війни для дітей та учнів вони значно більше, ніж учителі, адже зараз педагоги – маяки та джерела стабільності, підтримки й підвищення ресурсності для тих, хто поруч із ними;
- розуміти, що здійснювати ефективну підтримку дітей в умовах війни може лише ресурсний педагог з високим рівнем стресостійкості та резильєнтності.

Піклуючись про свій психічний стан, ми краще справляємося зі стресами, реалізуємо власний потенціал і діємо продуктивно. Особливо це стосується педагогів, адже їхня професія нерідко супроводжується високим рівнем стресу. Захист ментального здоров'я освітян – важливий аспект не лише для них самих, а й для майбутніх поколінь. Ментальне здоров'я педагога є ключовим фактором у забезпеченні ефективного навчального процесу та створенні здорового психологічного клімату в освітньому середовищі. Постійний

стрес, високе навантаження та відповідальність можуть негативно впливати на психоемоційний стан педагогів, що, своєю чергою, відобразатиметься на їхній професійній діяльності. Робота психолога в цьому напрямку спрямована на підтримку ментального здоров'я педагогів, розвиток навичок емоційної стійкості та ефективних механізмів подолання стресу.

Основні напрями роботи психолога з педагогічною спільнотою

1. Просвітницька діяльність

Одним із важливих аспектів роботи психолога є інформування педагогів про важливість збереження ментального здоров'я. Це може здійснюватися через:

- лекції та семінари про стресостійкість і профілактику емоційного вигорання;
- тренінги з розвитку емоційного інтелекту;
- індивідуальні та групові консультації.

2. Профілактика емоційного вигорання

Психолог допомагає педагогам розпізнавати ознаки емоційного вигорання та вчасно запобігати його розвитку. До ефективних методів профілактики належать:

- навчання методам саморегуляції (релаксація, дихальні техніки, медитація);
- створення збалансованого режиму роботи та відпочинку;
- робота з переконаннями та особистими установками, які можуть сприяти професійному вигоранню.

3. Розвиток навичок емоційної стійкості

Здатність педагога контролювати власні емоції та ефективно реагувати на стресові ситуації є запорукою їхнього психологічного благополуччя. Психолог проводить тренінги, на яких розвиваються навички саморефлексії, навчають ефективним комунікаційним стратегіям та відпрацьовуються способи конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

4. Робота з мотивацією та професійною ідентичністю

Важливим завданням психолога є підтримка внутрішньої мотивації педагогів, допомога в усвідомленні значущості їхньої діяльності та збереженні професійного інтересу. Це може включати:

- індивідуальне консультування з питань самореалізації;
- зустрічі для обговорення успіхів і труднощів;
- підвищення рівня самооцінки та впевненості у власних силах.

Рекомендації педагогам для підтримки ментального здоров'я:

1. Зберігайте баланс між роботою та особистим життям – знаходьте час для відпочинку, хобі та саморозвитку.
2. Освоюйте техніки подолання стресу – практикуйте релаксацію, медитацію або інші методи відновлення.
3. Шукайте підтримку – не бійтеся ділитися переживаннями з колегами, друзями чи психологами.
4. Визначайте межі – навчіться відмовляти, якщо відчуваєте перевантаження.
5. Формуйте позитивне середовище – спілкуйтеся з підтримуючими людьми, уникайте конфліктів і негативу.
6. Займайтеся саморозвитком – опановуйте нові навички, розвивайте творчість, що збагачуватиме і вас, і вашу роботу.
7. Дбайте про фізичне здоров'я – регулярно рухайтесь, правильно харчуйтеся та достатньо відпочивайте.
8. Розвивайте свої сильні сторони – використовуйте їх для професійного та особистісного зростання.
9. Пам'ятайте: турбота про власне ментальне здоров'я робить вас більш ефективним педагогом і допомагає краще підтримувати дітей.

Дотримуйтеся простих дій для покращення життя

1. Зберігайте рутину. Гігієна, сон, прибирання, приготування їжі, збалансоване харчування, час із дітьми, спорт, навчання, робота та інше.

2. Дотримуйтеся правил інформаційної гігієни. Виділіть собі період для читання новин (20-30 хвилин на день). Залиште 1-2 перевірених джерела для отримання інформації.

3. Будьте фізично активні. Фізична активність зменшує рівень стресу. Мова не лише про заняття спортом. Прогулянка тривалістю понад 30 хвилин, робота в саду/городі, прибирання вдома – усе це про важливу активність.

4. Робіть те, що приносить радість та задоволення. Здається, що це не на часі, однак маленькі радощі нададуть вам сил боротися далі. Улюблена їжа чи кава в парку, телефонна розмова з друзями, біг чи хайкінг, улюблений фільм чи серіал – будь-що, від чого загоряються ваші очі.

5. Спробуйте вправи для релаксації. Медитація, вправи з дихання, тепла ванна, йога – те, що відновить ваш душевний спокій.

6. Проводьте час із дорогими людьми та допомагайте іншим. Люди відчувають безпеку, коли проводять час із іншими. Знайдіть спосіб, посильний для вас, щоб підтримати інших (розмова/зустріч із рідними, волонтерство, фінансова підтримка та інше). Якщо наразі сил для підтримки інших немає – піклуйтеся про себе, це важливий крок.

Збереження ментального здоров'я педагогів є важливою складовою якісного освітнього процесу. Психолог, працюючи з педагогами, допомагає їм не лише долати стрес та уникати емоційного вигорання, а й розвивати навички емоційної стійкості, підтримувати професійну мотивацію і знаходити гармонію між роботою та особистим життям. Комплексний підхід у цій сфері сприяє покращенню загального психологічного клімату в закладах освіти та підвищенню ефективності педагогічної діяльності.

Використані джерела

1. Посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти «Коли світ на межі змін: стратегії адаптації». Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни».

2. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник. / Андреевкова В.Л., Войцях Т.В., Гриців І.П., Мельничук В.О., Сабліна Н.О., Флярковська О.В., Харківська Т.А. – К., 2023. – 149 с.

3. Навчально-методичний посібник «Психологічна хвилинка», який отримав гриф «Схвалено для використання в освітньому процесі» (рішення експертної комісії з психології та педагогіки від 01.03.2023 протокол № 1).

4. Євдокімова О. О. Психологічна служба: навч.-метод. посіб. Х.: Вид.-полігр. Центр ХНУРЕ, 2012. 122 с.

5. Курс підвищення кваліфікації «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час та після завершення воєнних дій» Лист ІМЗО від 29.03.2023 № 21/08-479 .

6. «Про Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?»».

7. Критерії психічного здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL: <https://www.who.int/ru>.