

Проведення подібних заходів є дієвим методом у відновленні психологічної рівноваги, бо піклуватися про своє психічне здоров'я так же важливо, як і дбати про те, щоб наші телефони завжди були заряджені. Адже без «заряду» наш внутрішній світ не буде таким же кольоровим і яскравим!

Висновки. Ментальне здоров'я педагогічних працівників є не лише їх особистою відповідальністю, а й важливим аспектом освітнього середовища. Забезпечення психологічної стійкості сприяє підвищенню якості навчання, мотивації та емоційного комфорту як педагогів, так і здобувачів освіти. Психологічна служба ліцею завжди готова підтримати освітян у їхній діяльності, надати інструменти й ресурси для збереження ментального здоров'я. Разом ми створюємо гармонійне освітнє середовище, у якому кожен має можливість розвиватися та процвітати.

Список використаних джерел

1. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни: практичний посібник. За наукової редакції В. Г. Панка. Київ, УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023.
2. https://www.canva.com/design/DAFLz2o9I8/0m6Lw-s2J6N4isJVPARUQ/view?utm_content=DAFLz2o9I8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utm_id=h52812c9603
3. https://www.canva.com/design/DAGna2jfqAk/K9xoTiQnoine67CIw571A/edit?utm_content=DAGna2jfqAk&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Підвищення резильєнтності та психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу

Ольга Миргородська, директор,
Наталія Губа, практичний психолог
Комунального закладу «Миколаївський ліцей»
Зачепилівської селищної ради
Берестинського району Харківської області
mirgorodskaaolga22@gmail.com
nataliyaguba85@gmail.com

У статті висвітлено проблему необхідності піклування про ментальне здоров'я всіх учасників освітнього процесу, зокрема педагогів, запропоновано інструменти та способи психологічної підтримки цієї категорії працівників.

Ключові слова: ментальне здоров'я, резильєнтність, психосоціальна підтримка, інструменти самодопомоги, проєкт.

Актуальність. Одним із найважливіших напрямів у сучасній освіті під час війни є підтримка ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Для реалізації цього завдання необхідно навчити педагогів, учнів, батьків прийомів і методів оволодіння собою після стресової ситуації, методів підтримки оточуючих у складні моменти, розвивати резильєнтність учасників освітнього процесу та вміння піклуватися про власне ментальне здоров'я.

Мета статті: розкрити сутність поняття «ментальне здоров'я», показати методи та способи розвитку резильєнтності, ознайомити з ефективним педагогічним досвідом щодо психологічної підтримки працівників освіти під час війни.

Бути вчителем сьогодні – велика відповідальність і виклик самим собі. Адже педагог ХХІ століття – це не просто спеціаліст, який досконало володіє матеріалом і застосовує сучасні інструменти для здійснення дистанційного чи змішаного навчання в умовах воєнного стану, а Людина, яка настільки любить учнів і свою роботу, що готова ризикувати власною безпекою заради них. Але війна поставила нові виклики всім нам. Саме тому актуальною є тема психологічної підтримки всіх учасників освітнього процесу, зокрема педагогів. Турбота про ментальне здоров'я має бути на першому місці, адже вчитель повинен бути емоційно стабільним, урівноваженим, стресостійким для того, щоб професійно виконувати свої обов'язки.

Ментальне здоров'я (психічне здоров'я) – це стан благополуччя, при якому людина може реалізовувати власний потенціал, долати життєві стреси, продуктивно та плідно працювати й робити внесок у життя своєї спільноти (за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я). Ми маємо піклуватися про своє ментальне здоров'я, щоб забезпечити собі психічний добробут і реалізуватися в особистому житті та професійній діяльності.

Психічний добробут включає в себе такі категорії:

- Автономія – людина сама приймає рішення та несе за них відповідальність.
- Компетентність – людина знає, у чому її сила й майстерність
- Належність до спільноти – людина знайшла «своїх» і плідно взаємодіє; має активну громадянську позицію.
- Позитивні взаємини з іншими (має здоровий емоційний зв'язок із близькими людьми, уміє будувати стосунки з іншими).
- Особистісне зростання.
- Сенс у житті – розуміти цінність життя, знаходити позитивні моменти в кожному дні.
- Прийняття себе – сміливо дивитися в дзеркало, що відображає особливості, чесноти, вади та не відчувати болю й розчарування.

Тому, щоб підтримувати власний психічний добробут, необхідно постійно працювати над собою. Особливо педагогам, адже сутність педагогічної діяльності полягає в неперервному процесі розв'язання вчителем нескінченної низки завдань, спрямованих на досягнення загальної мети – формування особистості учня, його світогляду, переконань, свідомості, поведінки. Робота вчителя характеризується високими емоційними навантаженнями, регулярною перевтомою, постійними стресовими ситуаціями. Її відносять до найбільш емоційно напружених видів праці. На думку деяких дослідників, за ступенем напруженості професія педагога є важчою та відповідальнішою, ніж менеджера та банкіра, генерального директора та президента асоціації. Праця шкільного вчителя зумовлює подвійне навантаження – і професійно педагогічне, і управлінське, а це потребує від нього не лише інтелектуальних, але й величезних емоційних і фізичних зусиль [4, с.5].

Зважаючи на підвищену стресогенність педагогічної діяльності, особливо під час війни, збереження здоров'я вчителів, попередження небажаних наслідків

стресів і травм, профілактику виникнення в них негативних емоційних станів, забезпечення їх професійного довголіття науковці відносять до найбільш пріоритетних завдань психологічної служби закладу освіти [3, с. 5].

Для досягнення означеної вище мети доцільними будуть систематичні психологічні заходи в закладах освіти, спрямовані на формування цілісного Я-образу вчителя-професіонала та підвищення ефективності його педагогічної діяльності, профілактику синдрому “емоційного вигорання”, розвиток стресостійкості, навчання надавати першу психологічну допомогу [2, с.7].

Розвиток резильєнтності педагогічних працівників закладів освіти України, особливо прифронтових регіонів, має бути одним із пріоритетних напрямів підвищення кваліфікації. Для того щоб навчити застосовувати інструменти та методи розвитку стресостійкості, управління емоціями, зняти емоційне напруження, необхідно, крім вебінарів, тематичних спецкурсів у дистанційному режимі, залучати працівників закладів освіти до тренінгів, майстерок, практикумів в очному форматі, під час яких педагоги не лише ознайомляться з теоретичною базою подолання стресових ситуацій, а й опанують на практиці методики та вправи для стабілізації емоційного стану – дихальні методики (дихання по квадрату, дзижчання джмеля, квітка-свічка, діафрагмальне дихання тощо), вправи на заземлення («5-4-3-2-1», «Порахуй предмети», «Обійми дерево»), практики на тілесне реагування («Метелик», «Обійми себе»). Якщо педагог «пропрацює» на собі ці методики, то знайде для себе дієві інструменти, які зможуть його стабілізувати у кризовій ситуації, потім зможе застосовувати те, що вміє сам, для допомоги своїм учням після стресу. Необхідною для сьогодення навичкою є надання першої психологічної допомоги, яку мають також уміти надавати й педагоги, які постійно працюють не лише з учнівським, а й із батьківським колективом. На жаль, важко навіть уявити, коли й кому можуть стати в пригоді ці вміння. Під час змішаного формату навчання, коли лунає сигнал повітряної тривоги, чи відлуння бойових дій, не лише діти на уроці чи в укритті можуть потребувати психологічної підтримки, а й колеги, які виявилися менш стійкими. Саме тому навчання для працівників закладів освіти з надання першої психологічної допомоги мають стати базовими під час війни.

З цією ж метою протягом року ліцей брав участь у проєкті «Коли світ на межі змін: упровадження моделі школи, чутливої до психічного здоров'я», у рамках якого посилено роботу з підтримки ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу, підвищуючи резильєнтність педагогів і батьків, запобігаючи булінгу, проводячи профілактику насильства та інше [1, с. 4].

Над вирішенням цих завдань і працює наш заклад, де семінари, тренінги, майстер-класи стали систематичними. У цьому навчальному році проведено низку заходів відповідної тематики. Зокрема, на базі ліцею проведено тренінги для 94 педагогічних працівників громади на тему «Коли світ на межі змін: упровадження моделі школи, чутливої до психічного здоров'я», під час яких учасники на практиці опрацювали такі блоки: «Надання першої психологічної допомоги», «Стрес і травма», «Формування травма-чутливого середовища», «Травма-інформований підхід в освіті».

Керівники закладів освіти були залучені до тренінгу «Психічне здоров'я в освіті під час війни: управлінські підходи», під час якого показали роль керівників у створенні психологічного клімату закладу освіти та пропрацювали методи й форми роботи з колективом, учнями, батьківською спільнотою.

Коли людина емоційно стабільна, має високу стресостійкість, уміє відновлювати свої ресурси, тоді вона може бути максимально ефективною у професійній діяльності, виконувати свої обов'язки якісно та із задоволенням, бути креативною, жити з насолодою. Саме педагог із такими якостями може розвинути в дитини ключові компетентності, передбачені Новою українською школою, підготувати випускників закладу освіти до реалій сучасного життя, щоб, попри такий складний час, вони могли гідно реалізуватись і стати особистістю, інноваторами, патріотами, тими, хто буде відбудовувати Україну після Перемоги.

Висновки: Заклади освіти мають організувати роботу щодо психосоціальної підтримки всіх учасників освітнього процесу так, щоб системність і якість заходів забезпечила здобувачів освіти, педагогів, батьків відчуттям безпеки, упевненості у своїх діях, уміннями долати стресові ситуації та виходити з криз екологічно, підвищила резильєнтність і допомогла бути ментально здоровими та щасливими навіть у період війни.

Список використаних джерел

1. Арцимєєва Д., Терентьєва Г., Гавриш З., Падій О. Коли світ на межі змін: впровадження моделі школи, чутливої до психічного здоров'я. ГО ГЛОБАЛ. Київ, 121 с.
2. Зайчикова Т. В. Соціально психологічні детермінанти синдрому «професійного вигорання» у вчителів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Інститут психології ім. Г. С.Костюка АПН України. К., 2005. 20 с.
3. Зубкова І. Ю. Динаміка Я-образу вчителя-професіонала: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. К., 2001. 20 с.
4. Кокун О. М. Психологічні особливості професійного становлення вчителів: автореф. дис. ... канд. філос. наук: 09.00.09. Інститут вищої освіти АПН України. К., 2005. 20 с. 289 *Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 7.
5. Табачек І. В. Формування та розвиток особистості сучасного вчителя: автореф. дис. ... канд. філос. наук: 09.00.10. Інститут вищої освіти АПН України. Київ, 2005. 20 с. 289.
6. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 7
7. Психічний добробут і психічне здоров'я: чи тотожні ці поняття і як вони взаємопов'язані. URL: <https://moz.gov.ua/uk/psihichnij-dobrobut-i-psihichne-zdorov%E2%80%99ja-chi-totozhni-ci-ponjattja-i-jak-voni-vzaemopov%CA%BCjazani>