

ПРОГРАМА З ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

I. ЗАГАЛЬНА ЧАСТИНА

- Програма з підтримки ментального здоров'я (далі – Програма) розроблена на підставі чинного законодавства України, зокрема Законів України «Про освіту», листа ІМЗО від 29.03.2023 № 21/08-479 «Про Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?»; пунктів 7.2, 11.3, 14.1, 14.2, 15.1, 17.1, 22.1, 22.2, 22.3, плану заходів на 2024-2026 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року.
- Програма з ментального здоров'я для закладу освіти спрямована на підвищення обізнаності здобувачів освіти, викладачів та батьків про важливість ментального здоров'я. Вона передбачає створення підтримуючого середовища та надання допомоги тим, хто її потребує.

II. МЕТА І ЗАВДАННЯ ПРОГРАМИ

Мета:

- Підвищення рівня обізнаності про ментальне здоров'я серед здобувачів освіти, викладачів та батьків.
- Створення підтримуючого середовища у закладі освіти.
- Надання необхідної допомоги тим, хто її потребує.

Завдання:

- Забезпечення здобувачів освіти знаннями про ментальне здоров'я.
- Формування навичок самоконтролю та саморегуляції.
- Створення підтримуючого середовища у закладі освіти.
- Надання допомоги здобувачам освіти з ментальними проблемами.
- Залучення батьків до підтримки ментального здоров'я дітей.

III. ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

1. Освітні сесії та семінари

- Періодичність: раз на місяць.

Теми:

- Основи ментального здоров'я.
- Види стресу та методи його подолання.
- Вплив харчування та фізичної активності на ментальне здоров'я.
- Навички саморегуляції та емоційної грамотності.
- Техніки релаксації та медитації.

2. Психологічна підтримка

- Консультації. Індивідуальні та групові сесії з практичним психологом коледжу.
- Гарячі лінії. Контакти для екстреної психологічної допомоги.
- Підтримуючі групи. Організація груп підтримки для здобувачів освіти з різними проблемами.

3. Створення підтримуючого середовища

- Клуби інтересів. Створення клубів за інтересами для здобувачів освіти.
- Ранкові зустрічі. Короткі ранкові зустрічі для позитивного настрою на день.
- Антибулінгові кампанії. Програми протидії булінгу, навчання толерантності та взаємоповаги.

4. Навчання викладачів та батьків

- Семінари. Для викладачів та батьків про важливість ментального здоров'я.
- Інформаційні матеріали. Розробка інформаційних матеріалів для учасників освітнього процесу.
- Спільні заходи. Організація спільних заходів для викладачів, батьків та здобувачів освіти.

5. Інтеграція ментального здоров'я у освітній процес.

- Інтеграція в заняття. Включення вправ про ментальне здоров'я у різні навчальні предмети.

- Проекти. Створення проєктів, що сприяють обізнаності про ментальне здоров'я.
- Тематичні тижні. Організація тематичних тижнів, присвячених ментальному здоров'ю.

IV. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

- Підвищення обізнаності. Краще розуміння поняття ментального здоров'я, його важливості та основних принципів підтримки.
- Навички самоконтролю та саморегуляції. Опанування технік самоконтролю та саморегуляції, що допоможе ефективніше справлятися зі стресом та емоційними труднощами.
- Підтримуюче середовище. Створення атмосфери підтримки та взаємоповаги у коледжі
- Зменшення рівня булінгу. Зниження випадків булінгу завдяки антибулінговим кампаніям та підвищенню рівня толерантності серед здобувачів освіти.
- Покращення ментального здоров'я. Надання необхідної підтримки здобувачам освіти, що сприятиме покращенню їх загального стану та навчання.
- Залучення батьків. Активна участь батьків у підтримці ментального здоров'я дітей, що сприятиме покращенню сімейної атмосфери та взаєморозуміння.

V. КОНТРОЛЬ ТА ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

- Регулярні опитування. Проведення опитувань серед здобувачів освіти, викладачів та батьків для оцінки ефективності програми.
- Звіти. Підготовка звітів про стан ментального здоров'я у закладі освіти та прогрес реалізації програми.
- Корекція програми. Внесення коректив на основі отриманих результатів опитувань та зворотного зв'язку для удосконалення програми.