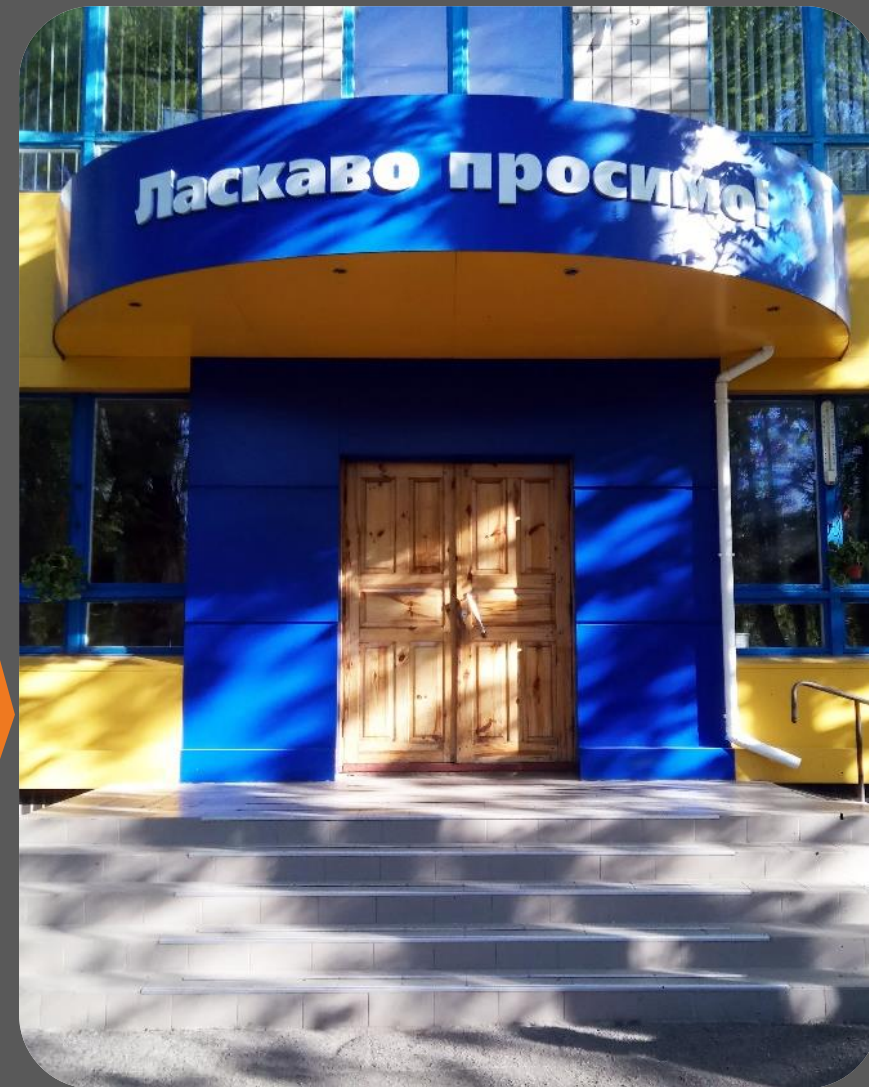




Результати впровадження пілоту «З турботою про себе і кожного»

Регіональний центр
професійно-технічної освіти №1
м. Кременчука



ВАЖЛИВО ПІДТРИМУВАТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я КОЖНОГО УЧАСНИКА ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

- ❑ Психічне здоров'я кожного учасника освітнього процесу – це одне з ключових завдань закладу, а також якісного та безпечного навчання дітей. Нам важливо створити умови для психосоціальної підтримки всіх учасників освітнього процесу, які потребують нашої допомоги.
- ❑ *На меті* – допомогти співробітникам подолати пов'язаний із війною стрес та наслідки пережитих травматичних подій, запобігти розвитку психічних розладів та залучити якомога більшу кількість членів колективу.



НАШІ РЕЗУЛЬТАТИ ЩОДО ПРОЄКТУ

- ❑ більша відкритість та відвертість колективу
- ❑ можливість висловлюватися у безпечному та дружньому середовищі
- ❑ стабілізація психоемоційного стану
- ❑ підтримка для себе та інших
- ❑ ресурс для роботи та виконання буденних справ

Робота щодо реалізації проєкту ще проводиться, деякі працівники були дуже вдячні за отриману підтримку, деякі – за порадою почали звертатися до вузьких спеціалістів; інші почали займатися спортом, знайшли час для реалізації своїх життєвих задумів. Завдяки впровадженню цього проєкту наш заклад отримав можливість відкрити тренажерну залу для учасників освітнього процесу.

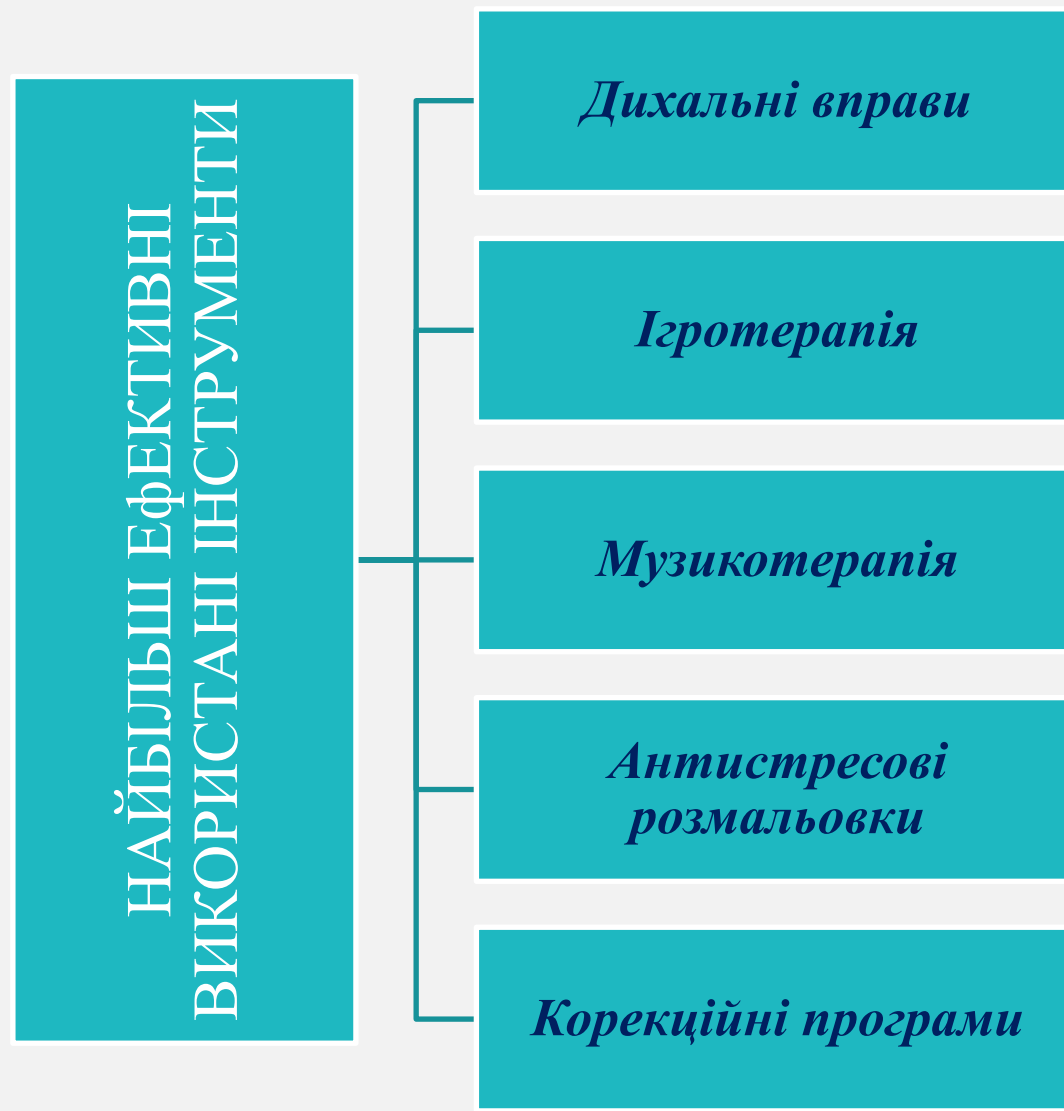
РЕАЛІЗОВАНІ ЗАХОДИ

- ❑ Просвітницькі заходи
- ❑ семінари-практикуми: «Збереження психічного здоров'я», «Прийоми зняття психічного напруження педпрацівників»
- ❑ години спілкування: «Життя – прекрасне!», «Типи конфліктних особистостей», «Вчимося слухати один одного», «Конфлікт. Способи подолання конфліктних ситуацій»
- ❑ консультації
- ❑ тренінги: «Стрес та його наслідки», «Світ емоцій», «Про життя і життєві навички», «Дозволь бути собі щасливим», «Профілактика стресових розладів у педпрацівників», «Бар'єри спілкування»
- ❑ телефони довіри

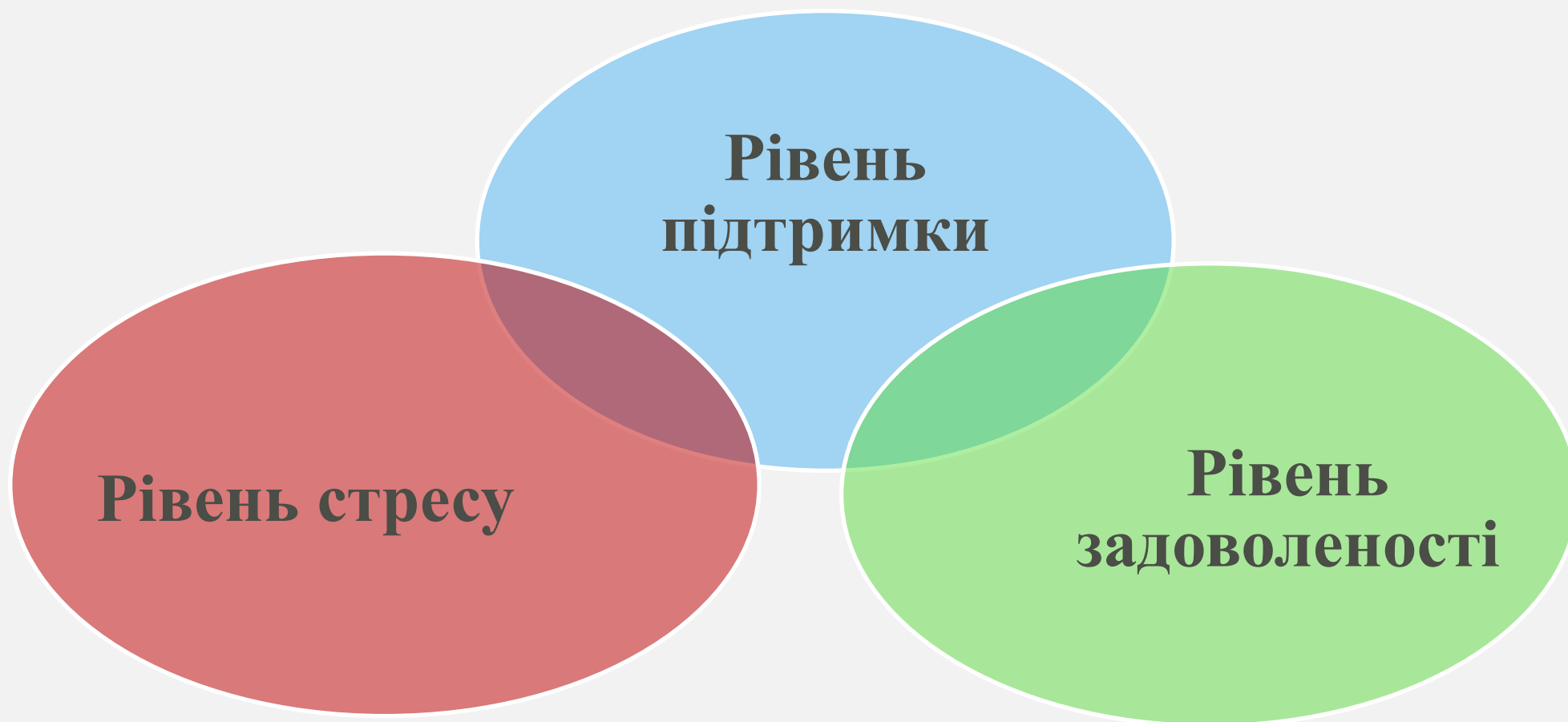
РЕАЛІЗОВАНІ ЗАХОДИ

- ❑ Індивідуальні бесіди
- ❑ заняття з елементами тренінгу: «Методи саморегуляції», «Залежності та шляхи їх подолання», «Стрес та його особливості», «Панічні атаки: методи самодопомоги», «Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання», «Моделі поведінки у конфлікті»
- ❑ квест «Психологія виживання»
- ❑ бесіди з тем: «Посттравматичний стресовий розлад в умовах війни», «Як боротися з перевтомою», «Як впоратися з панікою та тривогою», «Як позбутися почуття провини», «Куди звернутися по психологічну підтримку», «Агресія – перший крок до насильства»
- ❑ психологічні хвилинки

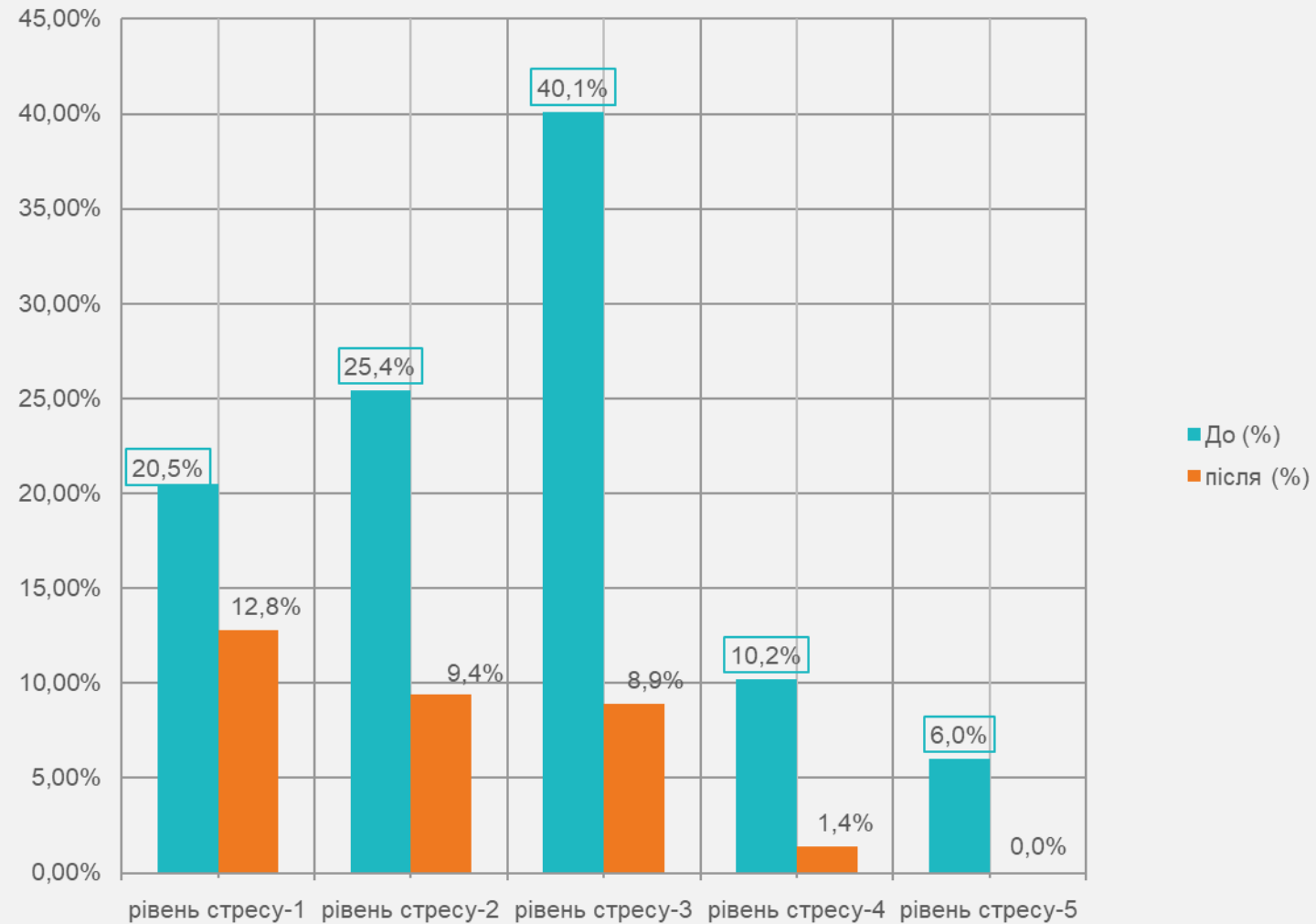
ІНСТРУМЕНТИ



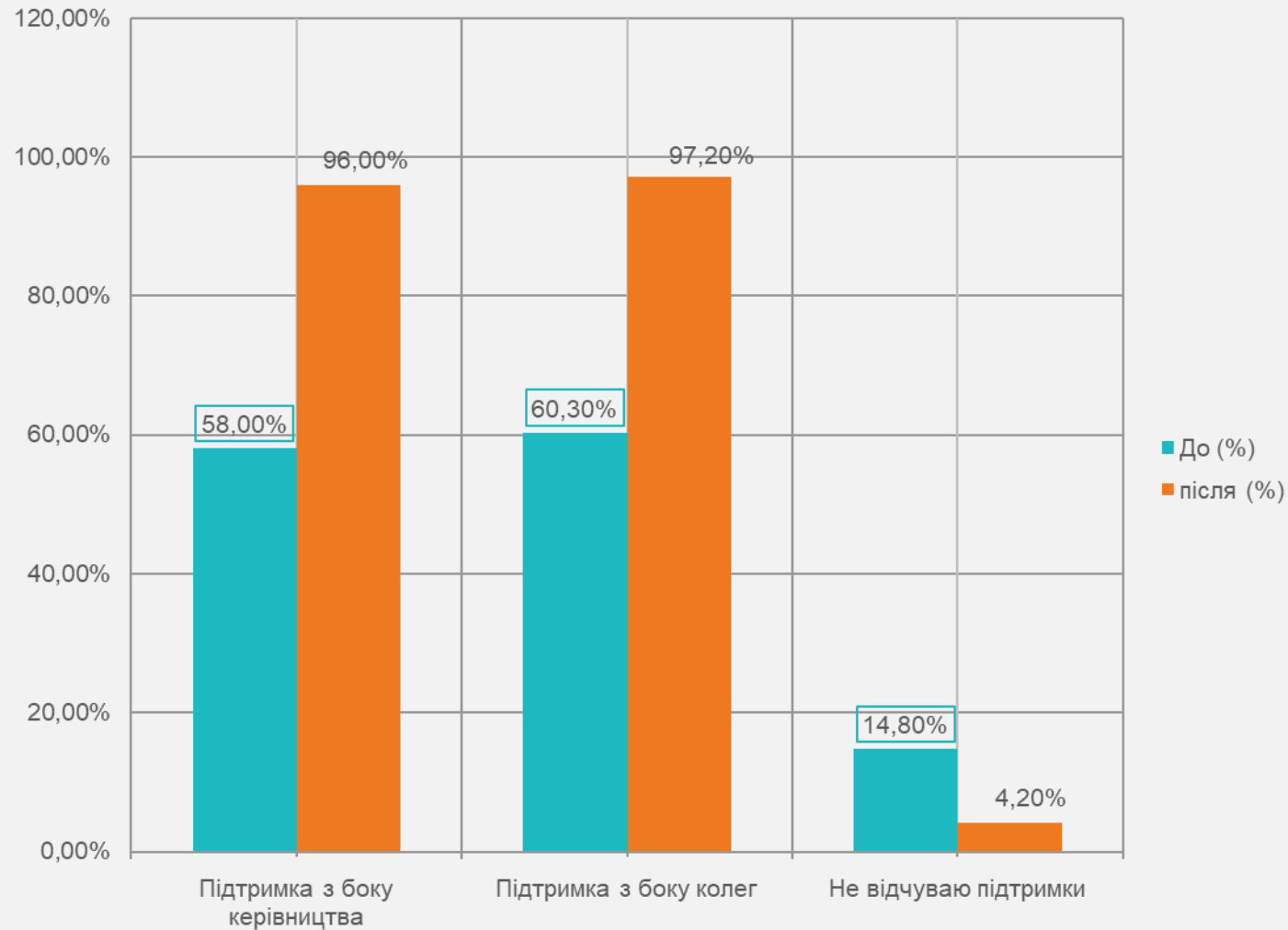
МОНІТОРИНГ І ОЦІНКА ЕТАПІВ ПРОЄКТУ



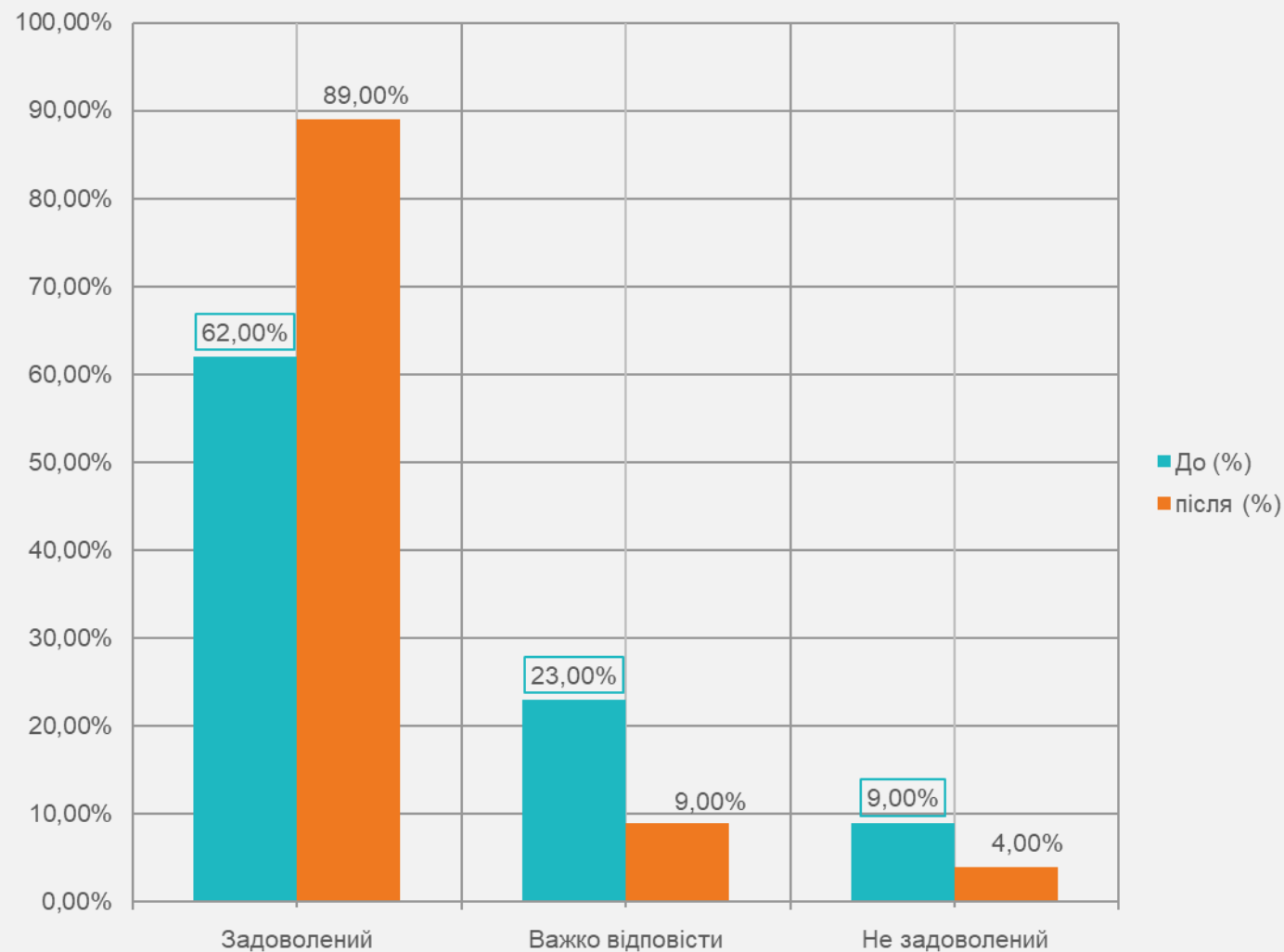
ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ЗА ПОКАЗНИКОМ РІВНЯ СТРЕСУ



ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ЗА ПОКАЗНИКОМ РІВНЯ ПІДТРИМКИ



ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ЗА ПОКАЗНИКОМ РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ УМОВАМИ ПРАЦІ



ПОЗИТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ ЗАХОДІВ

- ❑ Розробили проєкт письмової політики щодо психосоціальної підтримки співробітників, узгодили із керівництвом, представниками працівників та іншими зацікавленими особами, які беруть участь у впровадженні проєкту, затвердити політику
- ❑ підготували тренінги щодо навчання працівників алгоритму надання ППД
- ❑ створили кімнату для психологічного розвантаження
- ❑ склали список ресурсів, які можна використати, щоб надавати психологічну допомогу
- ❑ проводимо психологічну просвіту

ПОЗИТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ ЗАХОДІВ

- ❑ сформували практичні навички у помічників для надання ППД
- ❑ формуємо віру у свої сили та можливості у співробітників закладу
- ❑ виявили наявність ресурсів та способів задоволення своїх потреб та турботу про себе
- ❑ мотивували співробітників на проживання позитивних моментів та відчуттів навіть в ситуації війни
- ❑ навчили оволодінням технік саморегуляції

ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ



Позитивні взаємостосунки

- спілкування з мотиваторами та оптимістами,
- взаємодія з тваринами,
- позитивне мислення та посмішка

Піклування про тіло та здоров'я

- тривалий і якісний сон,
- збалансоване харчування,
- достатнє фізичне навантаження,
- свято для тіла та невеличкі приємності

Плекання життєвих цінностей

- медитації,
- свято для душі,
- наповнення емоціями,
- відпочинок

Професійна діяльність і досягнення

- рівномірний розподіл навантаження,
- збереження енергетичного балансу,
- контакти з людьми різних професій
- залишати достатньо часу на відновлення

ФОТО ПРОВЕДЕНИХ ЗАХОДІВ



ФОТО ПРОВЕДЕНИХ ЗАХОДІВ

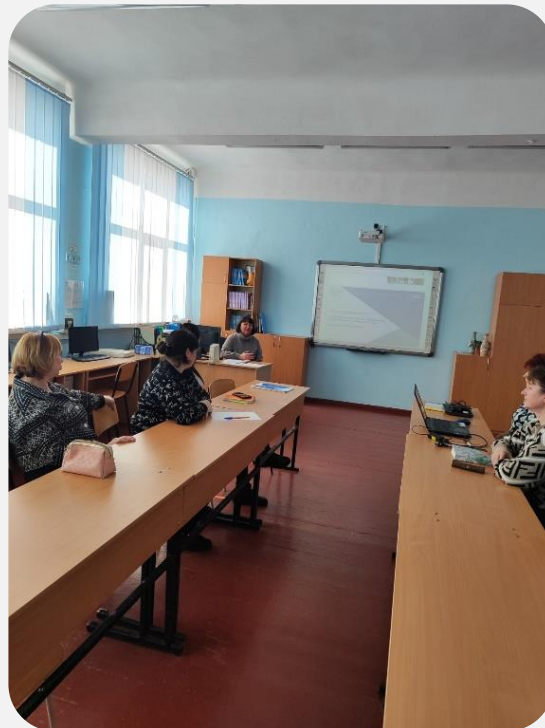
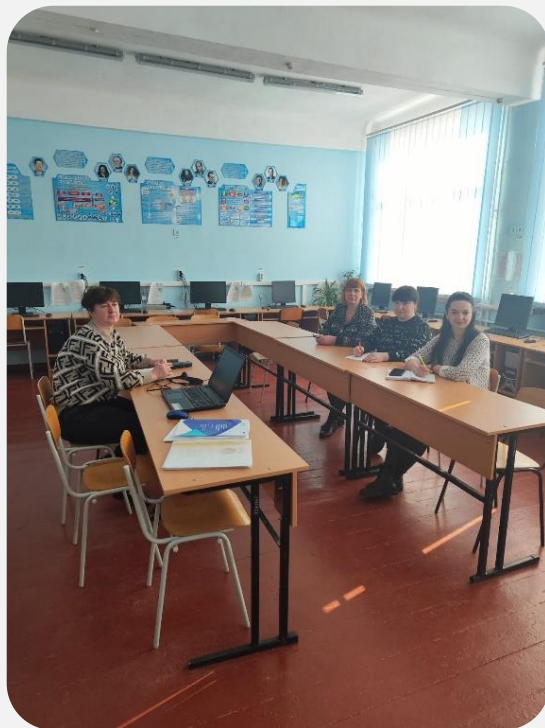


ФОТО ПРОВЕДЕНИХ ЗАХОДІВ



ФОТО ПРОВЕДЕНИХ ЗАХОДІВ



ПЛАНИ ЩОДО РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОЄКТУ



ПІДТРИМКА УЧНІВ

Головне завдання – створити на своїх уроках довірливу і невимушену атмосферу поваги й взаємної підтримки, де учні не бояться ділитися своїми думками та емоціями.



ЯК ПРОВОДИТИ УРОКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Чуйність +
вимогливість



СУПЕР-СИЛА В КОЖНОМУ

- Я працюю = Я захищаю свою країну
- Я несу відповідальність за те, якою буде моя країна у майбутньому
- Я справляюся
- Я обираю стійкість
- Єднаємося! Ми здатні вистояти, перемогти!

