

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою

Харківської державної академії дизайну і мистецтв

Протокол № 3 від 19.12.2024 року

Голова Вченої ради,

ректор

 Олександр СОБОЛЄВ

ВВЕДЕНО В ДІЮ

Наказом №157- ОП від 19.12. 2024 року

Харківської державної академії дизайну і мистецтв

**Програма підтримки ментального здоров'я в
Харківській державній академії дизайну і мистецтв**

м. Харків
2024 рік

Загальні положення

Програма підтримки ментального здоров'я у Харківській державній академії дизайну і мистецтва (далі – Програма) базується на нормативно-правових актах та законодавстві України. Основними документами, що лягли в основу Програми, є: Лист МОН від 29.03.2022 № 1/3737-22 «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні», Лист ІМЗО від 29.03.2023 № 21/08-479 «Про Всеукраїнську програму метального здоров'я «Ти як?», Розпорядження КМУ від 25.04.2023 № 372-р «Про затвердження плану заходів на 2023-2024 роки з реалізації Національної стратегії із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року», Лист МОН від 21.08.2023 №1/12492-23 "Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році".

Програма підтримки ментального здоров'я зорієнтована на всіх учасників освітнього процесу і впроваджується в усіх структурних підрозділах академії.

Програма є локальним нормативним актом, що визначає завдання та механізми реалізації підтримки ментального здоров'я в Харківській державній академії дизайну і мистецтва.

Програма підтримки ментального здоров'я співробітників та здобувачів освіти спрямована на подолання стресу, негативних емоцій, самопомогу для психологічного відновлення та підтримку тих, хто знаходиться поруч

Мета Програми – сприяти формуванню в усіх суспільних групах Харківської державної академії дизайну і мистецтва культури піклування про ментальне здоров'я та показати інструменти, які допоможуть дбати про свій внутрішній стан.

Структурні компоненти програми:

1. Забезпечення психологічної підтримки практичним психологом в ХДАДМ.
Напрямки роботи практичного психолога:
 - Робота на телефоні довіри. Відповідь на дзвінки здобувачів, роз'яснення про роботу соціально-психологічної служби, консультації з приводу психологічних проблем, запис на прийом.
 - Робота з листами зі скриньки довіри. Листування зі студентами, які звернулись за допомогою.
 - Індивідуальні онлайн консультації для студентів та аспірантів. Надання психологічної допомоги та підтримки, сприяння особистісному розвитку здобувачів, покращення психологічного стану під час хвилювань.

– Тренінги окремо для студентів, викладачів і співробітників. Головні цілі тренінгів: засвоєння технік саморегуляції емоцій, розвиток психологічної стійкості, відпрацювання навичок травмочутливої комунікації, набуття навичок опрацювання стресових ситуацій, покращення навичок надання пре-психологічної допомоги.

2. Програма для викладачів: включає просвітницькі заходи для здобуття компетенцій, що дають можливість удосконалювати педагогічну діяльність; розвивати комунікативні вміння та навички; оптимізувати навантаження; враховувати особливості функціонування психічних процесів, станів; сприяє професійному та особистісному зростанню; підвищенню стресостійкості.

3. Програма для здобувачів вищої освіти: включає просвітницькі заходи для здобуття компетенцій, які сприяють набуттю знань, вмінь та навичок щодо психологічної грамотності, життєстійкості, збереженню фізичного та психологічного здоров'я, умов та чинників професійної та особистісної самоактуалізації.

4. Просвітництво: додатково передбачено інформування здобувачів вищої освіти, викладачів та працівників ХДАДМ про заходи і технології спрямовані на збереження та відновлення психологічного здоров'я; проведення просвітницьких заходів для попередження розвитку негативних емоційних станів, підвищення стресостійкості, самоефективності, оптимізації самосвідомості тощо.

Програма є гнучкою, вона складена таким чином, щоб можна було використовувати в роботі окремі заняття, види занять, замінити компоненти на подібні.

Методи реалізації Програми

1. Створення та підтримка роботи психологічної служби в академії. Організація індивідуальних і групових консультацій для учасників освітнього процесу.
2. Проведення лекцій, тренінгів, семінарів, в тому числі з використанням онлайн-платформ, спрямованих на підвищення рівня обізнаності про ментальне здоров'я.
3. Створення механізмів реагування на випадки гострого стресу чи психологічної травми, включно з кризовими інтервенціями.
4. Залучення інформаційних матеріалів: буклетів, постерів, відеоматеріалів для інформування учасників освітнього процесу про способи підтримки ментального здоров'я.
5. Регулярний аналіз стану реалізації Програми, проведення опитувань і збір відгуків для коригування діяльності.