

Тема № 2. Психосоціальна підтримка та гра

Цілі тренінгу:

- усвідомлювати сутність термінів «психічне здоров'я» та «психосоціальна підтримка»;
- описувати різні рівні підтримки та визначати їхні характеристики;
- розуміти значення гри для психічного здоров'я та психосоціального благополуччя.
- **Психічне** (ментальне в англ.) **здоров'я** — стан благополуччя, в якому людина може реалізовувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, може продуктивно і плідно працювати та мати можливості робити внесок у життя своєї спільноти.
- **Психосоціальна підтримка** — це термін, який використовується для опису будь-якого типу місцевої чи зовнішньої підтримки, спрямованої на захист або сприяння психосоціальному благополуччю та / або запобіганню психічних розладів.
- **Психосоціальне благополуччя** описує позитивний психологічний стан людини для її розвитку та процвітання. Психосоціальне благополуччя у дітей формується завдяки взаємодії матеріальних, культурних, когнітивних, емоційних, соціальних і духовних аспектів життя, які впливають на здатність дитини зростати, навчатися, спілкуватися та розвивати свій потенціал сповна.
- **Психічні розлади** — відсутність психічного здоров'я; комплекс особливостей і моделей поведінки людини, які перешкоджають її особистісному функціонуванню, характеризуються клінічно виявленими порушеннями в пізнанні, емоційному контролі або поведінці.

Саме педагоги відіграють дуже важливу роль у зміцненні та захисті психічного здоров'я та психосоціального благополуччя дітей. Тренер виділяє ключові характеристики на фліпчарті (з попередньої активності), які властиві педагогам, що підтримують дітей і безпосередньо сприяють їхньому благополуччю: «Те, як педагоги взаємодіють із дітьми, освітнє середовище, яке вони створюють, впливає на психосоціальне благополуччя дітей. Коли педагоги використовують базові навички підтримки дітей, наприклад:

емпатію, неупереджене ставлення до дітей тощо – це допомагає дітям почуватися в безпеці та продовжувати навчатися. Крім того, коли педагоги зосереджуються не лише на академічних досягненнях дітей, а й на розвитку соціальної, емоційної, когнітивної, креативної, фізичної сфер, наскрізних умінь, це допомагає дітям отримати життєвий досвід, щоб справлятися зі складними життєвими ситуаціями».

Педагоги теж можуть надавати психосоціальну підтримку дітям шляхом адаптації способу взаємодії з ними, створення психологічно безпечного та сприятливого середовища, в якому діти можуть виражати свої емоції та переживання. Також педагог може імплементувати ігрові психосоціальні активності в освітній процес. Важливо зазначити, що звертаючи увагу на психічне здоров'я та психосоціальне благополуччя дітей, педагог не замінює шкільних психологів, медичних працівників тощо. Але педагог таким чином зміцнює зв'язок і підсилює цілеспрямовану психологічну допомогу.

Ключові акценти

- Використання інструментів підтримки психічного здоров'я та психосоціального благополуччя дітей упродовж освітнього процесу мають бути обов'язковим, коли діти переживають складні життєві ситуації або взагалі втрачають можливість навчатися.

- Освітній простір може стати захисним середовищем, яке допомагає відновити «відчуття нормальності», сприяє поверненню до повсякденного життя та його відновленню, особливо, якщо певні події негативно вплинули на дітей.

- Педагоги можуть надавати психосоціальну підтримку дітям шляхом адаптації способу взаємодії з ними, створення психологічно безпечного та сприятливого середовища, у якому діти можуть виражати свої

емоції та переживання. Також педагог може імплементувати ігрові психосоціальні активності в освітній процес.

Педагоги не можуть замінити шкільних психологів та медичних працівників, які працюють з психічними розладами, відтак не можуть надавати цілеспрямовану допомогу. Натомість педагоги можуть сприяти психічному здоров'ю та психосоціальному благополуччю та визначати, коли дитині потрібна додаткова допомога спеціалістів.

Гра допомагає дітям розпізнавати власні емоції, виражати їх і вибудовувати позитивні стосунки з однолітками, членами родини тощо. Це допомагає їм справлятися із занепокоєнням, концентруватися і зосереджуватися на тому, що для них важливо. Ігровий досвід допомагає відновити відчуття нормального життя та надію на світле позитивне майбутнє.

Коли діти переживають війну (або інші життєві труднощі), вони можуть припинити грати зі своїми друзями, однолітками, братами чи сестрами, навіть наодинці. Або навпаки — діти можуть почати зосереджуватися на війні: вдавати, що вони знаходяться в укритті, на блокпості, уявляти ракети, вибухи, евакуацію, Збройні сили України тощо. Педагоги можуть підтримати дітей знову залучивши їх до гри. Педагог може включити ігрові взаємодії до освітнього процесу або допомогти спрямувати вільну гру дітей в іншому руслі.

Ключові акценти:

- Гра забезпечує сприятливе середовище, яке допомагає дітям подолати стрес.
- Ігрова взаємодія — потужний інструмент для підтримки психічного здоров'я дітей та їхнє психосоціального благополуччя.

Гра розвиває соціальні та емоційні навички і створює позитивне психологічне середовище для дітей.