

Мій «ОСКАР»: гайд, що допомагає жити



Автори: Гриценюк Сніжанна, Єрохіна Надія, Матвієнко Валентина.

НОМІНАЦІЯ: «Особливості організації освітнього процесу у закладі фахової передвищої освіти в умовах воєнного стану та повоєнної відбудови України»

Як зародилась ідея створення віртуального інформаційного гайду «Підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу: досвід і рекомендації» Відокремленого структурного підрозділу «Технологіко-економічний фаховий коледж Білоцерківського НАУ»?

Три роки тому, коли в Україні почалася повномасштабна війна, ми стикнулися з новою, болючою реальністю. Наш коледж – це великий заклад освіти, сотні студентів, їхні батьки, колеги-педагоги та працівники – всі потребували підтримки, але як її надати в умовах постійних обстрілів, переїздів, блекаутів та невідомості? Здавалося, ми - фахівці, маємо допомагати, а тут – безсилля. Але знаєте, саме в такі моменти народжуються справді грандіозні ідеї!

Ми почали з малого, але вкрай важливого – флештренінгів для кураторів. Психолог не могла працювати із кожним студентом окрема в тих умовах, але куратори – саме ті, хто найбільше контактує із молоддю після їх батьків. Ми вивчали із ними основи першої психологічної допомоги, щоб вони могли бути тим першим, надійним плечем та підтримкою для своїх студентів та рідних. Це був початок. Ми шукала необхідну інформацію, навчалася працювати із новими викликами та запитами.

Через рік було представлено Всеукраїнський проєкт Олени Зеленської "Ти як?", що стало потужним поштовхом для подальшої роботи. Стало легше віднаходити нові знання та передавати їх у вигляді навичок своїм підопічним. Наша діяльність розширилася: з'явилися нові проєкти та програми для студентів, викладачів, працівників.

І ось, нарешті, з цієї цікавої роботи, з безлічі зібраного досвіду та знань, викристалізувалася ідея створити щось велике, єдине, доступне кожному – **«Підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу: досвід і рекомендації. Віртуальний інформаційний гайд».**

Це не просто сайт, це цілий світ інформації, де зібрано все від А до Я: від визначення термінів до практичних порад і рекомендацій на щодень. Це

своєрідна енциклопедія ментального здоров'я, в якій висвітлено і мій досвід роботи психолога в закладі освіти. Тут є інформація, як піклуватися про себе в умовах війни, як підтримувати здорові стосунки, як жити повноцінним життям, незважаючи на виклики. Методичні матеріали, діагностичні техніки, відео- та аудіоконтент – все це в одному місці, доступно в будь-який час. Для кого цей гайд? Для всіх: керівників, педагогів, кураторів, студентів, батьків, практичних психологів – для кожного, хто прагне жити і розвиватися в гармонії з собою.

Які наші враження від конкурсу «Педагогічний Оскар-2025»?

Що ми відчуваємо? О, це неймовірні емоції! Це як Оскар для актора, розумієте? Це як зійти на Олімп! Це несподівано і приголомшливо, але водночас дуже, дуже приємно. Коли ти вкладаєш душу, час, знання в роботу, а потім її так високо оцінюють – це фантастичне відчуття!

Але чесно кажучи, коли ми створювали цей віртуальний гайд, головною метою не була перемога в конкурсі. Ми хотіли поділитися нашим досвідом, нашими напрацюваннями з колегами, з усіма, хто потребує підтримки. Адже в цей непростий час ментальне здоров'я – це не розкіш, а життєва необхідність. І якщо наш «Віртуальний інформаційний гайд» допоможе хоча б одній людині знайти свій внутрішній ресурс, впоратися зі стресом, відчути себе краще – це вже буде найбільшою перемогою.

Величезна подяка журі за таку високу оцінку нашої роботи! Це надихає, мотивує та підтверджує, що ми рухаємося в правильному напрямку. Пам'ятайте, піклуватися про себе – це не слабкість, це сила. І наш гайд завжди поруч, щоб підтримати вас на цьому шляху!