

## Програма соціально-психологічного супроводу ментального здоров'я суб'єктів освітньо-виховного простору Харківської державної академії культури

**Мета програми:** сприяння покращенню ментального здоров'я суб'єктів освітньо-виховного процесу Академії культури через реалізацію соціально-психологічного супроводу.

Програма реалізується через дистанційні та змішані формати взаємодії з урахуванням специфіки галузевих напрямів.

**Структура програми:** форми та методи роботи, запропоновані у відповідній програмі передбачають вплив на соціально-психологічні чинники, які мають безпосередній вплив на підтримку та покращення стану ментального здоров'я суб'єктів освітньо-виховного простору ХДАК.

**Завдання програми відповідно до мети та соціально-психологічних чинників:**

- 1) підвищення емоційної стабільності, стресостійкості та розвитку здатності до саморегуляції у складних життєвих обставинах;
- 2) підвищення саморегуляції та соціальної активності, покращення здатності до організації навчальної/робочої діяльності.
- 3) розвиток критичного мислення та формування переконань, спрямованих на конструктивне вирішення проблем і саморозвиток;
- 4) формування мотивації до досягнень, зміцнення ціннісної орієнтації та підвищення загальної задоволеності життям і професійною діяльністю.

№ п/п	Форма заходу	Зміст та спрямованість	Відповідальні/ учасники	Термін впровадження
1.	Індивідуальні консультації з психологом Академії	для вирішення особистих проблем та підтримки ментального здоров'я	Практичний психолог ХДАК Носенко В.В./ суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Протягом навчального року за графіком консультацій офлайн, онлайн
2.	Тренінг «Саморегуляція в навчанні та роботі»	Методи тайм-менеджменту та боротьби з прокрастинацією	За участі здобувачів 4-го курсу спеціальність Менеджмент СКД/ суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Жовтень, дистанційно
3.	Круглий стіл до Дня ментального здоров'я «Формування безпечного освітнього середовища та	Формування відповідального ставлення до питання збереження ментального здоров'я суб'єктів освітньо-виховного простору	Практичний психолог ХДАК Носенко В.В., Помічник проректора з	10 жовтня

	протидія цькуванню (студентське самоврядування, викладачі)»	ХДАК	виховної роботи Попова-Коряк К. О. / суб'єкти освітньо- виховного простору ХДАК	
4.	Вебінар «Сила переконань»	Інформаційне повідомлення «Як наші переконання впливають на психічний стан», з'ясування як їх перетворювати на позитивні установки	Викладачі спеціальності Психологія/ суб'єкти освітньо- виховного простору ХДАК / суб'єкти освітньо- виховного простору ХДАК	Жовтень
5.	Книжковий челендж «Читання для розуму»	Щомісячне обговорення книг, що сприяють розвитку критичного мислення	Викладачі кафедри психології, за участі фахівців бібліотеки ХДАК та викладачів спеціальності Інформаційна, бібліотечна та архівна справа/ здобувачі вищої освіти	Листопад- лютий, онлайн- дискусії
6.	«Ментальний апгрейд» - вправи на когнітивне перепрограмуванн я	Щотижневі вправи на розвиток когнітивної гнучкості	Викладачі кафедри Психологія, телеграм-канал, публічна сторінка в соціальних мережах/ суб'єкти освітньо- виховного простору ХДАК	Постійно через навчальні платформи та телеграм-канал
7.	Соціальний марафон «Активна Академія»	Заохочення до участі у культурно-мистецьких проектах, конкурсах та виступах усіх суб'єктів простору ХДАК	Факультети, анонсування подій та запрошення усіх охочих/ суб'єкти	Протягом навчального року

			освітньо-виховного простору ХДАК	
8.	Челендж «Моя продуктивність»	Щоденна практика планування та рефлексії результатів	Викладачі спеціальності Психологія за участі здобувачів старших курсів (магістри), соціальні мережі, телеграм-канал/ суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Листопад-грудень
9.	Тренінг «Емоційна стійкість та саморегуляція»	Техніки управління емоціями та стресом, вправи тілесно-орієнтованої терапії	Радько О.В./ суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК / суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Листопад, онлайн
10.	Марафон «Емоційна гімнастика»	Щоденні вправи для зниження стресу та покращення емоційного стану	Потьомкіна Н.З. публічна сторінка в соціальних мережах, телеграм-канал/ суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Січень-лютий
11.	Майстер-клас «Як пережити стрес: перша психологічна допомога»	Практики швидкого зняття стресу та підтримки позитивного настрою	Приходько Д.П./ суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК/ суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Грудень, онлайн

12.	Тренінг «Вчимося розуміти й поважати інших»	Узагальнення змісту поняття толерантність та його значення для спілкування та життя людей; уточнення ознак толерантної людини; критичний аналіз власної поведінки;	Потьомкіна Н.З., за участі представників студентського самоврядування ФКСК / суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Жовтень, в межах реалізації тижня толерантності
13.	Тренінг «Як спілкуватися продуктивно та не стресувати»	Визначення змісту та значення відповідальної поведінки; відпрацювання навичок ефективного, продуктивного спілкування. Ознайомлення зі стратегіями ефективного спілкування, зокрема в умовах підвищеного стресу, напруги та тривожності	Практичний психолог ХДАК Носенко В.В. / суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Лютий
14.	Тренінг «Моє майбутнє»	Уточнення та зміцнення позитивних цінностей та переконань; виховання рис позитивного цілісного характеру для повноцінних міжособистісних стосунків та здорового реального життя.	Носенко В.В., Потьомкіна Н.З./ суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК/ суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Квітень
15.	Акція добрих справ «Передай іншому»	Формування в учасників освітнього процесу принципів терпимості, доброзичливості, взаємної поваги та мирного співіснування	Потьомкіна Н.З., соціальні мережі, телеграм-канал / суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Лютий, у змішаному форматі
16.	Челендж «Емоційна стабільність»	Завдання на щоденне ведення щоденника емоцій	За участі представників студентського	Протягом тижня кожного семестру

			самоврядування / суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	
17.	Заняття з елементами тренінгу «Як не втратити мотивацію до життя та успіху в умовах війни»	Обговорення об'єктивних умов підвищеного стресу в умовах війни. З'ясування шляхів підтримки та розвитку внутрішньої мотивації та визначення життєвих цілей.	Віденєєв І.О./ суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Березень, онлайн
18.	Майстер-клас Вправа «Колесо життя»	Оцінка балансу різних сфер життя та пошук шляхів до гармонії	Потьомкіна Н.З., за участі здобувачів магістратури спеціальність Психологія/ суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Квітень, онлайн
19.	Онлайн-бесіда «Цінності та життєві пріоритети»	Вивчення основних життєвих цінностей та як вони впливають на ментальне здоров'я	Викладачі спеціальності Психологія	Травень
20.	Челендж «Мій шлях до мети»	30-денний виклик з постановки цілей та їх досягнення	Учасники Психологічного гуртка ХДАК, здобувачі старших курсів спеціальності Менеджмент/ суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Травень-червень
21.	Дружні зустрічі «Майстерність спокою»	Вправи для подолання стресу перед виступами, вправи на покращення емоційної стабільності на сцені і в житті.	За участі студентів старших курсів спеціальності сценічне мистецтво ФСМ	Другий семестр
22.	Майстер-клас зі	Управління стресом у	За участі	Березень

	стрес-менеджменту «Гармонія в дії: стрес-менеджмент у командних проєктах та творчому процесі»	командних проєктах, баланс між навчанням та творчістю.	студентів старших курсів спеціальності менеджмент СКД	
23.	Майстер-класи «Рух у балансі: техніки релаксації та тілесної саморегуляції»	Техніки релаксації після фізичних навантажень, стресостійкість під час підготовки до важливих заходів (на прикладі виступів).	Радько О.В., за участі викладачів та студентів старших курсів спеціальності хореографія ФХМ/ суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Двічі на семестр за попереднім узгодженням
24.	Практичний майстер-клас з музикотерапії та дихальних технік «Гармонія звуку: техніки релаксації та емоційна стабільність»	Зниження тривожності перед виступами. Заняття проходять у форматі змішаного навчання: онлайн-інструкції та офлайн-практика в аудиторіях для відпрацювання технік у групах.	За участі студентів старших курсів спеціальності музичне мистецтво ФММ/ суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Двічі на семестр за попереднім узгодженням
25.	Онлайн-воркшоп з технік стрес-менеджменту «Кадри спокою: управління стресом та творчий баланс»	Організації творчого процесу під час роботи над аудіовізуальними проєктами. Використання медіаінструментів для саморегуляції та планування роботи в команді.	За участі студентів старших курсів спеціальності аудіовізуальне мистецтво та виробництво ФАМ	Другий семестр
26.	Діагностування суб'єктів освітньо-виховного простору	для оцінки змін в ментальному здоров'ї.	Потьомкіна Н. З., практичний психолог Носенко В. В. / суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	На початку та в кінці навчального року

27.	Регулярні зустрічі з учасниками програми	для коригування стратегії підтримки та розвитку програми.	Онлайн та офлайн / суб'єкти освітньо-виховного простору ХДАК	Протягом навчального року
-----	--	---	--	---------------------------