**ФОРУМ**

**практики**

**психологічної підтримки**

**06 грудня 2023 року, 18:00-21:00, м. Київ, ZOOM**

# Загальна інформація та актуальність форуму

Психологічна криза українського суспільства, яка стала прямим наслідком повномасштабної війни росії проти України обумовлює актуальність та необхідність проведення даного Форуму. Наслідки війни найчастіше оцінюються через призму інфраструктурних руйнувань, зменшенні ВВП та кількості загиблих. Але, нажаль війна також суттєво впливає на метальне та психічне здоров’я громадян. Так, за даними соціологічного опитування, 39% людей щодня відчувають втому, зниження енергії та страждають від ментальних розладів (дані платформи психічного здоров'я «Anima.ua»).

У Міністерстві охорони здоров’я прогнозують, що через війну психологічної підтримки потребуватимуть понад 15 млн. українців. При цьому близько 3–4 млн. людей треба буде призначати медикаментозне лікування. За експертними оцінками, 40-50% населення України потребуватиме психологічної підтримки різного ступеня інтенсивності. Через психоемоційне напруження, спричинене війною, українці постаріють на 10–15 років, тобто хвороби, притаманні для зрілого та літнього віку, будуть траплятися на 10–15 років раніше, ніж це було до війни.

Щодо економічних збитків унаслідок порушень ментального здоров’я, то втрати можуть сягати 4-5% ВВП (внаслідок зменшення продуктивності праці). А для післявоєнної відбудови нашої країни нам, у першу чергу, потрібно психологічно стійкі та ментально здорові люди.

Питання забезпечення та збереження психологічного здоров’я освітян в умовах повномасштабної війни набувають все більшої актуальності. Система психологічної підтримки у сфері освіти охоплює всіх учасників освітнього процесу: педагогів, науково-педагогічних працівників, психологів, керівників освітніх установ, учнів, студентів, інших здобувачів освітніх послуг та їх батьків. Від стану психологічного здоров’я науково-педагогічних та педагогічних працівників залежить ефективність та якість освітнього процесу, що актуалізує потребу у вдосконаленні навичок стресостійкості самих працівників освіти.

Попри те, що наша психіка здатна адаптуватися під будь-які складнощі, кожен день війни, де відбуваються бойові дії у рідній країні, пережити надзвичайно важко. Як усвідомити, що все змінилося і потрібно жити відповідно до нових умов, як позбутися синдрому «відкладеного життя» та віднайти свої ідеальні сенси життя, як спокійніше сприймати ситуацію, як знайти сили та ресурс, як працювати, жити і творити, крізь невизначеність, крізь війну?

Найголовніше – це усвідомити важливість питань, пов’язаних із ментальним та фізичним здоров’ям, спростувати хибні стереотипи, що «сильні» особистості є дуже «сильними», щоб ходити до психологів та психотерапевтів, вивчати та впроваджувати дієві практики психологічної підтримки для себе та своїх близьких.

На Форумі розглянемо, що відбувається в нашому мозку в стресовій ситуації? Чого не варто робити, коли відчуваєте гнів, куди подіти злість? Розглянемо основні практики психологічної допомоги, поговоримо про практики майндфулнесу, арт-терапевтичні методи, психологічне, фізичне здоров’я та благополуччя освітян через заняття фізичною культурою і спортом. Розкриємо на прикладі практичного досвіду взаємодії волонтерів з військовими, які знаходяться на реабілітації в спеціалізованому центрі. Поговоримо про феномен горювання сімей військових.

Форум розрахований на представників освітнього середовища, зокрема, педагогічних, наукових та науково-педагогічних працівників (для керівників закладів освіти, науково-методичних установ, науковців, студентів, вчителів), а також буде цікавий всім, хто має бажання підвищити рівень психолого-фізіологічної стійкості, постійно навчатися та вдосконалюватися.

Усі учасники Форуму отримують сертифікат про підвищення кваліфікації обсягом 6 годин (0,2 кредити ЄКТС), який відповідає всім вимогам законодавства, зокрема «Порядку підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників» від 21 серпня 2019 року №800, зі змінами, внесеними згідно з постановою Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2019 року №1133).

# Мета форуму

***Метою*** проведення Форуму є розгляд основних практик, інструментів психологічної підтримки учасників освітнього процесу (гештальт-терапія, арт-терапія, фізична культура, зниження стресу на основі практик майндфулнесу, каністерапія, позитивна психологія), обговорення корисних ресурсів, направлених на підвищення рівня стресостійкості до переживання наслідків кризових подій, позбавлення «синдрому відкладеного життя», формування навичок стабілізації емоційного, фізичного та метального стану. Також спікери поділяться досвідом налагодження комунікації між людьми, які отримали різні фізичні і психологічні травми внаслідок бойових дій.

# Місце і час проведення

Місце проведення – платформа для відеозустрічей Zoom. Після Форуму надається сертифікат підвищення кваліфікації, доступ до відеозапису та презентацій спікерів.

Час проведення: четвер, 06 грудня 2023 р., 18:00-21:00.

# основні питання форуму:

* психолого-фізіологічна компетентність освітян в умовах сьогодення;
* сутність «стресу» із точки зору біології, основні загрози стресу здоров’ю особистості у довгостроковій перспективі;
* психічна стійкість та антикрихкість, основні механізми зменшення стресу на організм людини;
* ментальне здоров’я та його підтримка в умовах військових дій в Україні;
* психічне здоров’я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни;
* арт-терапевтичні практики на варті відновлення психологічного здоров’я;
* формування навичок зниження стресу та керування своєю увагою на основі практик майндфулнесу, коротка терапевтична майндфулнес практика;
* використання каністерапії для психоемоційної підтримки дітей під час війни;
* психологічне здоров’я та ресурси успішного лідера, сутність дефініцій «лідерство», «лідер-керівник», «лідер-педагог», «лідер-учень»;
* ментальне здоров’я освітян та підтримка психологічного здоров’я лідерів під час війни;
* психологічне, фізичне здоров’я та благополуччя освітян через заняття фізичною культурою і спортом;
* комунікація як мистецтво інтеграції осіб з травматичним досвідом;
* феномен горювання - нові реалії спільноти України.

## Наші спікери:

**Олександр Полянчук** – сертифікований тренер практик усвідомленості за програмами Майндфуленс University of Oxford Mindfulness Center, Великобританія, Mindful Academy Solterreno, Іспанія, керівник проєкту Alex Polin Mindfulness, Керівник компанії Alex Polin Executive Search.

**Катерина Сисоєва** - практичний психолог, сертифікований тренер, арт- терапевт, розробник метафоричних карток, ведуча психологічних ігор, тренер-спікер тренінгового центру «Академія талановитих керівників»,  консультативна практика дорослих з питань вікових особливостей, родинних відносин, призначення, профілактична робота з дітьми.

**Галина Коломоєць** - кандидат педагогічних наук, старший дослідник, начальник відділу науково-методичного забезпечення підвищення якості освіти ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерства освіти і науки України.

**Оксана Королович** – психотерапевт, тренер, супервізор, сімейно-системний психолог. Травматерапевт. Психолог PhD, кваліфікований фахівець в області перинатальної психології, арт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії, засновниця і власник «Територія розвитку та освіти від Оксани Королович». Президент ГО «Лагерта». Член Української асоціації сімейних психологів і керівник Київського міського відділення Української асоціації сімейних психологів. Член Національної психологічної асоціації (в складі Європейської Федерації Психологічних Асоціацій), вдова офіцера ЗСУ.

**Леся Інжиєвська** – кандидат психологічних наук, доцент, психологиня Центр психотерапії «Структура», травматерапевт, арт-терапевт, Член Української Асоціації організаційних психологів та психологів праці (УАОППП), член ГО «Арт – терапевтична асоціація» (Київ). член ГО «Асоціація фахівців з подолання наслідків психотравмуючих подій».

**Ілля Бачурін** – соціальний та організаційний психолог, спеціаліст з поведінкової економіки та психології в організаціях, Mental Health консультант і тренер, коуч компаній із списку Fortune 500, співзасновник, голова громадської організації Product It Foundation for Education.

**Олена Диба** - кандидат педагогічних наук, режисер, викладач фахових дисциплін, громадський діяч.

**Людмила Мисяк** - педагог, магістр психології, каністерапевт, фахівець з психосоціальної підтримки Міжнародної гуманітарної організації INTERSOS.

## Модератори форуму:

**Олена Чайковська** - декан факультету дистанційного навчання КНУКіМ, кандидат педагогічних наук, доцент, Голова правління ГС «СТЕМ-коаліція України», віцепрезидент ВГО «УАФІТ».

**Олена Тимошенко** - професор КНУКІМ, доктор економічних наук, організатор освітньої платформи «4PEOPLE».

## Організатори та партнери форуму:

Проведення Форуму є ***спільною ініціативою*** освітньої платформи«4PEOPLE», компанії Alex Polin Mindfulness, ВГО «УАФІТ».

# Умови участі

*Усі учасники Форуму отримують сертифікат про підвищення кваліфікації обсягом* ***6*** *годин (****0,2 кредити ЄКТС****), який відповідає всім вимогам законодавства, зокрема «Порядку підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників» від 21 серпня 2019 року №800, зі змінами, внесеними згідно з постановою Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2019 року №1133).*

**Організаційний внесок за участь у Форумі – 200 грн.**

**Ціна та реквізити для оплати:**

*Враховуючи велику кількість зареєстрованих учасників - для підтвердження замовлення сертифікату необхідно здійснити оплату 200 грн. на карту Приват банку* ***№ 4149629352924807*** *Тимошенко Олена. При здійсненні оплати обов’язково вкажіть ПІБ (прізвище та ім’я учасника).*

*Реєстрація обов’язкова за посиланням:* <https://forms.gle/k2626Wt4ideJREZm8>

*Подія на Фейсбуці:* [https://fb.me/e/7WqZqSKZs](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Ffb.me%2Fe%2F7WqZqSKZs&h=AT0xdx04niFhVqZQKenOez3itK5MS5LPPc5hkyMntZ5mwPzha8v0UO_qFn1lLwMg4RCArqXN9FmiwXxnIIsnPDZ3zK_0TCr3UkhTHsStpMcf998J5mOG5ecN5ijXJaF_mQN8&__tn__=-UK-R&c%5b0%5d=AT3I-4zpyONBvFo03XEdvPqkA97vZHIMomC2Iispa1Yog53ZTfnTDymW9yoT0iAdmK0_YwdFFiHMULfj5r0q3t5T-3QqmuSm51Rx7aUXKcdM6dqvCv8ejUOmn_eHRekb-f00S4SX3hGyfjuqVODU_h9xkwbEV8R2UZfnHKyn2UIT_rujl4BPOz2VsL5n06eP-R4fBfpqa2Bt2A)

***Координатор*** *Форуму: Тимошенко Олена - д.е.н., професор КНУКІМ, засновник освітньої платформи «4PEOPLE», 0672648317.*