

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

з реалізації проєкту «Пункт психологічних практик»

I. Загальні положення

1. Методичні рекомендації визначають завдання, функції, повноваження учасників проєкту «Пункт психологічних практик» та організаційні засади проведення відповідних заходів у межах його реалізації (далі – Проєкт).

2. Проєкт передбачає впровадження в системі МВС якісних та дієвих інструментів підтримки ментального здоров'я військовослужбовців Національної гвардії України (далі – НГУ), Державної прикордонної служби України (далі – ДПСУ), поліцейських та державних службовців Національної поліції України (далі – НПУ), осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та державних службовців Державної служби України з надзвичайних ситуацій (далі – ДСНС), членам їх родин (за потреби), а також цивільного населення (за необхідності).

Проєкт передбачає комплексну та системну взаємодію між фахівцями психологічних служб системи МВС, НПУ, ДСНС, ДПСУ, НГУ (далі – фахівці психологічної служби).

Ключовими складовими Проєкту є:

просвіта та інформаційна підтримка (підвищення рівня обізнаності з питань ментального здоров'я);

командна робота, співпраця;

фахова компетентність (*особистісні характеристики, професійні знання, досвід*).

3. Проєкт «Пункт психологічних практик» орієнтований на проведення заходів з використанням психологічних методів і підходів для підтримки ментального здоров'я кожного. Це – своєрідна «обгортка», в яку можна помістити будь-які психологічні активності, від психоедукаційних занять, психологічних тренінгів – до психологічної реабілітації та психотерапевтичних

чи стабілізаційних груп. Також Проєкт можна адаптувати під потреби будь-якої цільової групи осіб.

Вкрай важливо для позитивного сприйняття Проєкту, підняття іміджу психологічних служб використовувати принцип сталості і проводити психологічні активності на постійній основі. Крім того, не рідше, ніж один раз на квартал, для налагодження партнерства та співпраці між фахівцями психологічних служб МВС рекомендується проводити спільні психологічні активності, за участі одного представника від кожного ЦОВВ, НГУ. Можна також формувати змішані групи учасників.

4. Мета Проєкту - зміцнення кадрового потенціалу та збереження психічного здоров'я працівників, розвиток резильєнтності, психологічних вмінь та знань, покращення і стабілізація емоційного стану, руйнування стигми, реабілітація, сталість надання психологічних послуг.

5. В Методичних рекомендаціях терміни вживаються у таких значеннях:

«ментальне здоров'я» - це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя;

«резильєнтність» - це відповідь психіки на різні труднощі, починаючи від поточних повсякденних неприємностей — до важливих життєвих подій. Резильєнтність сприймається як процес, а не як особистісна риса, на відміну від твердості.

Поширеною є думка, що резильєнтні люди не страждають від негативних думок та емоцій та залишаються оптимістами у будь-якій ситуації. Насправді — це люди з добре розвиненими копінговими стратегіями, що дозволяє їм ефективно справлятися з негараздами та кризами. Іншими словами, резильєнтні люди — це люди з оптимістичними установками та переважаючими позитивними емоціями, здатні на практиці знаходити баланс між негативними та позитивними емоціями;

«стигматизація» - негативне виділення суспільством індивіда, явища, або соціальної групи за якоюсь ознакою з відповідним стереотипним «набором» соціальних реакцій на цього індивіда (або представників соціальної групи);

«психоедукація» - це пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості.

Основними елементами психоедукації є:

передача інформації (формування загального уявлення про проблемну ситуацію, її наслідки та розв'язання);

емоційна розрядка (розуміння проблеми близькими, сприяння подоланню проблеми, обмін досвідом);

усне пояснення (роз'яснення та використання технік, методик подолання проблеми);

навчання самодопомоги (навчання оперативному виявленню ознак кризових ситуацій та методам їх подолання);

«психологічна підтримка» - система соціально-психологічних способів і методів допомоги особі, що сприяють оптимізації психоемоційного стану людини з метою зниження гостроти психологічних проблем, що перешкоджають її професійній або соціальній самореалізації в колективі;

«психологічна реабілітація» - спрямована на відновлення, корекцію психологічних функцій, якостей, властивостей особистості, створення сприятливих умов для її розвитку та утвердження.

II. Порядок реалізації проєкту «Пункт психологічних практик»

1. Для організації впровадження Проєкту в центральних органах виконавчої влади (далі – ЦОВВ), НГУ доцільно визначити відповідальних осіб з числа працівників, дотичних до психологічного супроводу:

1 представник від психологічної служби з НПУ, ДСНС, ДПСУ та НГУ;

1 представник від Центру психіатричної допомоги та професійного психофізіологічного відбору Державних установ «Територіальне медичне об'єднання МВС України» в областях (за згодою);

1 представник медичного реабілітаційного центру Міністерства внутрішніх справ України, який дотичний до психологічного супроводу (за згодою).

Основні завдання осіб, відповідальних за реалізацію Проєкту:

координація проведення психологічних заходів (не рідше 1 разу на місяць) фахівцями психологічних служб у підпорядкованих територіальних підрозділах НГУ, ЦОВВ;

організація проведення спільних психологічних заходів (не менше 1 разу на квартал) між підрозділами НГУ, НПУ, ДСНС, ДПСУ та залучення за необхідності інших фахівців (психологи закладів охорони здоров'я системи МВС);

забезпечення системності та координації між учасниками Проєкту;

визначення відповідальної особи за реалізацію Проєкту в підрозділах НГУ, ЦОВВ;

визначення відповідальної особи за організацію проведення спільних психологічних заходів з числа представників психологічних служб НГУ, НПУ, ДСНС, ДПСУ (щокварталу, протягом року).

III. Основні принципи, завдання та функції реалізації Проєкту

При проведенні заходів з реалізації Проєкту рекомендовано урахувати:

- застосування досвіду фахівців психологічних служб;
- категорію осіб, з якими буде реалізовуватися Проєкт;
- час проведення заходу;
- місце проведення;
- вид (форма проведення) заходу.

Завдання Проєкту:

- формування практичних навичок та вмінь;
- зняття надмірної психічної напруги (емоційна стабілізація);

- підвищення комунікативної компетентності;
- соціально-психологічна адаптація;
- здійснення психоедукації щодо розуміння власного психологічного стану після перенесеного стресу;
- формування звички піклуватися про своє ментальне здоров'я;
- зменшення рівня стигматизації щодо надання психологічних послуг серед працівників системи МВС та членів їх родин;
- формування та зміцнення копінгових стратегій (позитивних установок) для ефективного подолання негараздів та криз;
- підвищення рівня психологічної компетентності та профілактика вигорання фахівців психологічної служби;
- зміцнення та підвищення іміджу фахівців психологічних служб;
- формування в учасників мотивації до самовдосконалення.

3. При реалізації Проєкту фахівцям психологічних служб варто застосовувати методи та технології психологічного спрямування.

Валідними у використанні та такими, що сприяють ефективній психологічній підтримці, розвитку психологічної резильєнтності, зокрема є методи:

- *фасилітація (від англ. to facilitate – полегшувати, сприяти, допомагати) – процес колективного висловлення думок, розв'язання завдань, в якому тренер виконує роль фасилітатора. Він керує процесом: сприяє встановленню конструктивної комунікації у процесі обговорення питань, спрямовує роботу учасників на пошук рішення, забезпечує дотримання норм взаємодії й регламенту, інтенсифікує обмін інформацією й досвідом, активізує групу за допомогою запитань, реагує на висловлювання кожного учасника тощо;*
- *мозковий штурм або брейнстормінг – це метод генерації ідей, який заохочує до вільних висловлювань, допомагає швидко зібрати максимальну кількість думок і поглядів стосовно визначеної теми чи проблеми. Мозковий штурм проводиться у два етапи: на першому етапі формують ідеї, на другому – їх оцінюють;*

- *інтерактивні міні-лекції (5–15 хв.) – повідомлення нової інформації, що дозволить присутнім глибше зрозуміти ситуацію чи проблему, зробити висновки. Під час міні-лекції використовуються активні методи навчання: демонстрація слайдів або відеофрагментів, мозковий штурм, запитання-відповіді, короткий обмін думками, мотиваційна мова. Міні-лекція завершується колективним обговоренням чи вправою, яка дає змогу практично застосувати набуті знання;*
- *міні-дискусія (лат. discussio – розгляд) – обговорення спірних питань, вільний обмін інформацією, ідеями та досвідом, що уможливлює з'ясувати різні точки зору, позиції присутніх щодо обговорюваної проблеми та сформувані толерантне ставлення до них. Під час дискусії тренер допомагає групі максимально відкрито висловлювати свої думки;*
- *«криголами», руханки, ресурсні вправи допомагають зняти напруження, сприяють створенню невимушеної атмосфери, наведенню «емоційних містків» під час занять, заохочують до участі та взаємної підтримки;*
- *гронування (Г. Ріко) – метод, націлений на пошук і побудову зв'язків між певними поняттями. Гронування може бути використане на стадії актуалізації досвіду, а також під час підбиття підсумків заняття;*
- *рольова гра – метод навчання та набуття досвіду використання знань на практиці. В основу рольової гри можна покласти моделі життєвих ситуацій, професійних проблем, які є значущими для учасників;*
- *творча праця – це вправи, в яких фантазія використовується як засіб тренінгу, наприклад: малювання, моделювання, складання композиції тощо;*
- *самодіагностика – це метод самопізнання, усвідомлення власних переваг і ресурсів за допомогою запитань, вправ, тестів;*
- *активні методи практичної психології (соціально-психологічний тренінг, майстер-класи, воркшопи, марафони тощо);*
- *практичні методи: тематичні, практичні, медитативні, тілесні вправи. Якщо «Пункт психологічних практик» проводиться у форматі тренінгу, то*

пропонуються спеціально підібрані вправи, виконання яких сприяє усвідомленню важливих для формування емоційної компетентності моментів (тематичні вправи), закріпленню та вдосконаленню практичних навичок та вмінь (практичні), самопізнанню і самоусвідомленню внутрішнього світу (медитативні), опануванню навичками психофізіологічної саморегуляції (тілесні);

- *зворотний зв'язок, рефлексія. Більшість заходів передбачає використання зворотного зв'язку, який дуже важливий для усвідомлення отриманих навичок та знань під час психологічних заходів.*

Крім того, Проєкт передбачає формат інтерв'ізій та суперв'ізій, які варто проводити в колі фахівців служб психологічного забезпечення:

- *інтерв'ізія* – міжколегіальний спосіб навчання в групі спеціалістів, які мають рівні позиції, з метою покращення професійних навичок та ефективності роботи з клієнтами;
- *суперв'ізійні сесії* – це метод, який спрямований на роботу з професійними труднощами, аналізом недоліків та удосконалення організації роботи.

Строки та етапи реалізації Проєкту

Тривалість. Кожен захід є структурованим та розкриває зміст ключових понять. Крім того, кожний захід включає практичну частину, у якій представлені доступні вправи та методики для формування практичних навичок діяти в стані стресу, способи саморегуляції власним емоційним станом та інші методи з підтримки ментального здоров'я.

Час проведення психологічних заходів може варіюватися від 45 хвилин до 3 годин, в залежності від його наповнення (виключенням є тривалість роботи з пораненими).

Цільова аудиторія. Під час проведення заходів у територіальних підрозділах НГУ, НПУ, ДСНС, ДПСУ групи можна формувати в залежності від актуальності потреб працівників. При проведенні спільного Пункту, групи можуть бути розрізненими і включати представників різних ЦОВВ (поліцейські,

особи рядового і начальницького складу служби цивільного захисту та державні службовці ДСНС, військовослужбовці НГУ, ДПСУ).

Місця проведення (рекомендований перелік): заклади охорони здоров'я та МРЦ, заклади освіти, парки та сквери, спортивні майданчики, приватні HUB та психологічні центри, військові частини Національної гвардії України, Державної прикордонної служби України, підрозділи Національної поліції України, Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

IV. Основні засади популяризації Проєкту

1. Заручитися підтримкою підрозділів комунікації, які зможуть надати відповідне супроводження (фото та відео зйомка) з подальшим оприлюдненням матеріалів на офіційних сторінках в соціальних мережах підрозділів.

2. Під час публікування якісних, унікальних та цікавих дописів, що висвітлюють роботу психологів, рекомендовано використовувати хештег #ПунктПсихологічнихПрактик, що дозволить працівникам Управління психологічного забезпечення МВС швидко аналізувати та поширювати контент на офіційній сторінці управління <https://www.facebook.com/psychology.mvs>.

3. Використовувати банери з логотипом «Пункт психологічних практик» як допоміжний елемент формування позитивного соціального сприйняття бренду психологів МВС. Банер треба розміщати таким чином, щоб його було добре видно на фотознімках.

4. При проведенні психологами НГУ та ЦОВВ спільного заходу в межах реалізації «Пункту психологічних практик» рекомендується розміщувати банери НПУ, НГУ, ДСНС, ДПСУ поруч один біля одного.

Ефективне використання соціальних мереж допоможе подолати соціальну стигматизацію щодо роботи психологів МВС та швидко поінформувати суспільство щодо проведеної ними роботи в межах реалізації проєкту «Пункт психологічних практик».

**Управління психологічного забезпечення
Міністерства внутрішніх справ України**

Інформація про майстер-клас з психологічних технік по самопомозі та нормалізації психоемоційного стану, який був проведений під час апробації проєкту «Пункт психологічних практик»

Дата проведення заходів: 22 вересня 2023 року

Місце проведення: Медичний реабілітаційний центр МВС України «Пуща-Водиця».

Кількість учасників: 40.

Результати роботи.

Майстер-клас отримав позитивні відгуки від учасників, зокрема щодо:

можливостей навчитися основним методам самопомоги та нормалізації свого психоемоційного стану;

отримання базових знань із застосування дихальних технік, технік заземлення, релаксаційних вправ;

отримання рекомендацій для покращення сну та роботи з нав'язливими думками; інформування з фахової допомоги для збереження свого психологічного благополуччя.

Орієнтовний план-сценарій майстер-класу з психологічних технік по самопомозі та нормалізації психоемоційного стану в межах реалізації проєкту «Пункт психологічних практик»

№ з/п	Захід	Зміст заходу	Орієнтовний час проведення
І блок (вступне слово)			
1.	Вступна частина	Мета, програма, представлення майстер-тренерів	5 хв.
II блок (техніки)			
2.	Відпрацювання психологічних технік	«Метод ключ Хасайя Алієва» «Техніки, які нормалізують сон» «Усвідомлене смакування напоєм», «Дихання за квадратом», «Сокира»	20 хв.
		«Розслаблююче дихання» «Таємний таппінг» (робота з фалангами пальців)	10 хв.
		Релаксація за методом «Джекобсона»	10 хв.
		«Граундинг» (заземлення)	5 хв.
III блок (психологічні стани)			
3.	Відпрацювання навичок роботи з різними психологічними станами	плач, страх	10 хв.
		ступор, паніка	10 хв.
		істерика	5 хв.
		нервові тремтіння	5 хв.
IV блок (зворотній зв'язок)			
4.	Підведення підсумків	Отримання зворотного зв'язку від учасників майстер-класу, пропозицій, зауваження Закріплення ресурсності (робота з фольгою) та формування енергетичного кола	10 хв.

Компонування психологічних методів та технік для проведення заходу не обмежується, але при наповненні планів-сценаріїв в рамках проєкту «Пункт психологічних практик» здійснюється у такій послідовності: основна частина, модулі, підведення підсумків.

Додаток 3

Рекомендований перелік матеріалів та обладнання для реалізації заходів:

Міні сцена (декоративна панель з ПВХ, розміром 2500 на 2500 мм)



Пам'ятки з психологічної просвіти та інформування щодо прийомів психологічної саморегуляції та самодопомоги

Х-банер з логотипом служби психологічного забезпечення



Додатково: ватмани, аркуші паперу А4;А3, олівці, маркери, кольоровий папір, різнокольорові аркуші липкого паперу, скотч, планшетники.