

ОСНОВИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СУБ'ЄКТА ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗА ВИКЛИКАМИ СЬОГОДЕННЯ (компенсаторні заходи для усіх категорій педагогічних працівників)

*ЧЕРКАШИНА ТЕТЯНА ВІКТОРІВНА, професор кафедри
педагогіки, психології та освітнього менеджменту
КНЗ "Черкаський обласний інститут
післядипломної освіти педагогічних працівників
Черкаської обласної ради", доктор педагогічних наук*





МЕТОДОЛОГІЧНІ ПАРАМЕТРИ

МЕТА:

зміцнення ментального здоров'я суб'єкта педагогічної діяльності

ЗАВДАННЯ:

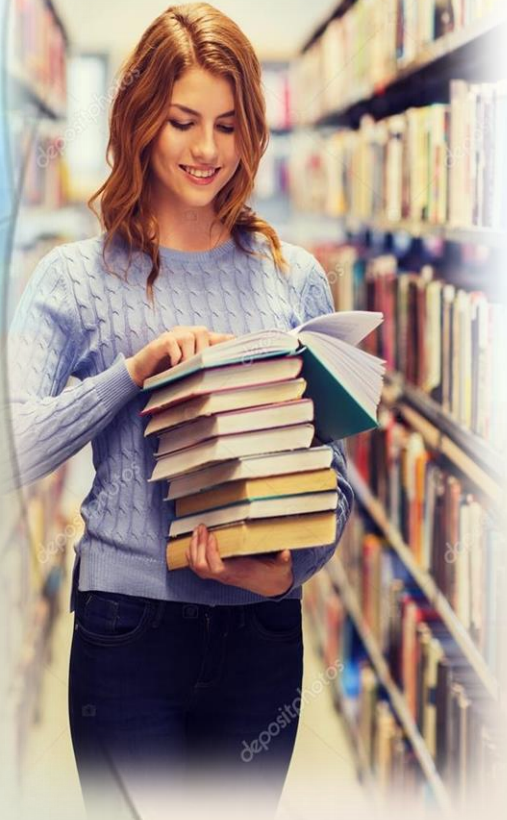
- набуття навичок критичності та самокритичності з самооцінки особистісно-професійної діяльності;
- зміцнення вольового, емоційного, ментального імунітету



ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ

❖ КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ

❖ МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я



ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ



Критичне мислення — (дав.-гр. критική τέχνη — «мистецтво аналізувати, судження») — це наукове мислення, суть якого полягає в ухваленні ретельно обміркованих та незалежних рішень. Головним чином йому притаманні такі властивості, як усвідомленість та самовдосконалення.



Ознаки сформованості критичного мислення:
усвідомленість; самостійність; рефлексивність (самоаналіз); цілеспрямованість; обґрунтованість; контрольованість; самоорганізованість

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ



- Здоров'я згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також вносити вклад в життя своєї спільноти [тлумачний словник]
- *Ментальний* (розумовий, духовний) – що відноситься до менталітету, стосується образу мислення, духовності [Основи духовної культури : енциклопедичний словник педагога]
- Ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. З іншого боку – психічне здоров'я кожного індивіда важливе для всього суспільства [тлумачний словниксловник]



ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ

- У вимірі наукових педагогічних підходів поняття «ментальне здоров'я» розглядається як інтегративний продукт культури думок, емоцій, бажань, спонукань та ефективних дій, внаслідок свідомого формування емоційно-етичної компетенції
 - Головними ознаками ментального здоров'я є критичне мислення, духовність, вольовий, емоційний, ментальний імунітет, світосприйняття гуманіста, умонастрій миротворця, добре фізичне самопочуття
- 

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ВИЗНАЧЕННЯ

- Ментальне здоров'я – це стан тіла та емоцій людини, при якому його функції виконуються максимально повноцінно, людина справляється зі стресом, плідно працює, відпочиває, адаптується до постійно змінних умов. Це стан рівноваги
- Ментальне здоров'я порушується по таким причинам, як стрес, проблеми в сім'ї, пережите горе, черепно-мозкова травма, зрив адаптації
- Симптоми можуть бути різні: знижена самооцінка і тривалі періоди поганого настрою, неврози, депресії і навіть психічні захворювання
- Поганий настрій, страх, гнів, сум час від часу відчують усі, але якщо це заважає жити – це ознака проблеми і час провести самоаналіз сформованості почуття міри, самовладання, критичного мислення, за необхідності звернутися по допомогу до фахівців



ЗМІСТОВІ КОНЦЕПТИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я



ВОЛЬОВИЙ ІМУНІТЕТ
(почуття міри, свідоме самовдосконалення бажань)

ЕМОЦІЙНИЙ ІМУНІТЕТ
(самовладання, свідоме самовдосконалення емоцій)

МЕНТАЛЬНИЙ ІМУНІТЕТ
(позитивне, логічне, конструктивне, проектне мислення, свідоме формування критичного мислення)



НАПРЯМИ ФОРМУВАННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

1. ЗОСЕРЕДЖЕНІСТЬ НА ГОЛОВНОМУ

(Трансформація неуважності розуму, вміння обирати головне з сукупності другорядних факторів)



2. ЦІЛЕСПРЯМОВАНА ПРАЦЯ НАД СОБОЮ

(Сформованість почуття міри, самовладання, критичного мислення)



3. САМОКЕРУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИМ РЕСУРСОМ СИЛ

(Зміцнення вольового, емоційного, ментального імунітету)





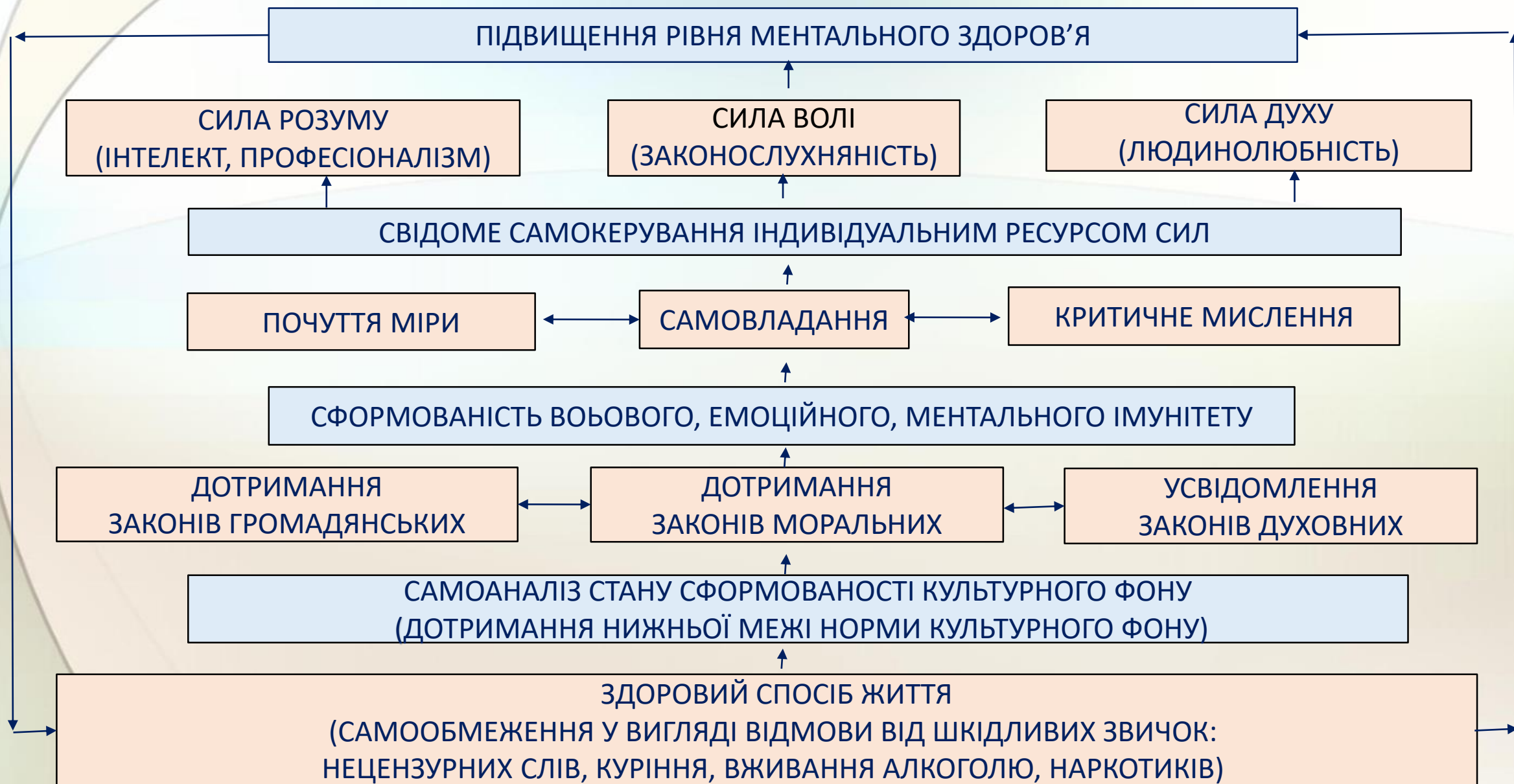
ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗА ВИБОРОМ ГОЛОВНОГО

№	ХАРАКТЕРИСТИКА ЕТАПІВ	ІНСТРУМЕНТ ДОСЯГНЕННЯ
1.	Почуття повної та одноосібної відповідальності за прийняті і не виконані тобою рішення	Самодисципліна
2.	Усвідомлення своєї провини та визнання її	Системний самоаналіз
3.	Уміння побачити свою помилку раніше від усіх	Об'єктивна самооцінка
4.	Уміння не ображатися на жорстку критику	Конструктивна самокритика
5.	Уміння вилучити з критики раціональне зерно та подякувати опонентові	Визнання інших рівними собі
6.	Уміння вирішувати проблеми, а не створювати їх	Сувора справедливість
7.	Уміння жити й творити благо для інших, не очікувати подяки	Самопожертва

Ментально здорова людина робить те, що хоче, але завжди хоче те, що робить.

Вона безстрашна, спокійна, мудра, милосердна, життєрадісна [2]

АЛГОРИТМ ФОРМУВАННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я



ФОРМИ РЕАЛІЗАЦІЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ МЕНТАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ

☐ Матеріали сайту «Навчально-практичний центр самопізнання і особистісно-професійного самовдосконалення» за посиланням <http://oipopp.ed-sp.net/> та <http://sops.com.ua>;

☐ Відеоролики;

☐ Посібники, підручники

☐ Методика проведення дослідження сформованості стану культурного фону

☐ Кейс навчання

☐ Семінари-практикуми





ЛІТЕРАТУРА



1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
2. Євтух М. Б., Черкашина Т. В. Культура взаємин : Підручник. 3-те вид., переробл. і допов. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю.А., 2012. 340 с.
3. Євтух М.Б., Пінковська Е.А., Черкашина Т.В. Методики особистісно-професійного самовдосконалення суб'єкта педагогічної діяльності на засадах самопізнання : навчально-методичний посібник : для педагогічних працівників. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю.А., 2016 . 406 с
4. Євтух М. Б., Черкашина Т. В. Педагогічна система самопізнання та особистісно-професійного самовдосконалення : підручник : для педагогічних працівників. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2017. 340 с.
5. Самопізнання та самовдосконалення в схемах, формулах, таблицях : навчально-методичний посібник / За загальною редакцією Пінковської Е.А., Черкашиної Т.В. Черкаси. Видавець Чабаненко Ю.А., 2018. 152 с
6. Черкашина Т. В. Теоретичні і методичні засади педагогічної системи самопізнання і особистісно-професійного самовдосконалення: навчально-методичний посібник : для педагогічних працівників. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю.А., 2019. 134 с.
7. Черкашина Т. В.: Ціннісно-сміслова сфера суб'єкта педагогічної діяльності у вимірі особистісно-професійного самовдосконалення: навчально-методичний посібник для післядипломної освіти педагогічних працівників. – Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2022. 254 с.