

до 2023/2024 навчального року

Про забезпечення ефективності психологічного супроводу освітнього процесу в закладах освіти області у 2023/2024 н.р.

Хмельницьким обласним навчально-методичним центром психологічної служби (далі – ХОНМЦ ПС) проведено вивчення й аналіз якості роботи психологічних служб у територіальних громадах, закладах освіти обласного підпорядкування у 2022-2023 навчальному році.

Станом на 01.06.2023 р. в системі освіти області працювало 859 фахівців, з них: 573 – практичних психологів, 267 – соціальних педагогів. Методичний супровід здійснює 17 відповідальних за психологічну службу в територіальних громадах, психологів центрів професійного розвитку педагогічних працівників. Окрім цього, в обласному навчально-методичному центрі психологічної служби ХОІППО працювало 2 фахівці.

Забезпеченість закладів освіти фахівцями психологічної служби у 2022/2023 н.р.



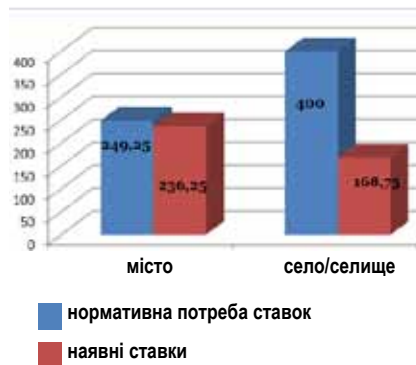
Найкращі показники забезпечення закладів освіти посадами практичних психологів, соціальних педагогів у Нетішинській, Шепетівській міських територіальних громадах.

У 2 територіальних громадах (Китайгородській, Староушицькій) взагалі відсутні фахівці психологічної служби.

По одному фахівцю працює у Зіньківській, Заслученській, Щиборівській, Гуківській, Жванецькій територіальних громадах.

На сьогодні відсутні посади практичних психологів у 3-х міських закладах загальної середньої освіти, що складає 2% дефіциту від нормативної потреби та у 196 сільських ЗЗСО, що складає 42% дефіциту по області, відповідно до нормативної потреби.

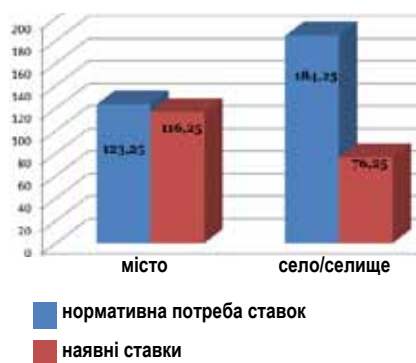
Забезпеченість закладів освіти практичними психологами



Не забезпечені посадами практичних психологів 15 міських закладів дошкільної освіти, що складає 12% дефіциту по області та 356 закладів дошкільної освіти у сільській місцевості, що складає 91% дефіциту по області, відповідно до нормативної потреби.

Така ситуація потребує нагального вирішення, оскільки саме практичні психологи закладів дошкільної освіти зосереджують свою професійну увагу на раннє виявлення відхилень у психофізичному розвитку та своєчасне надання комплексної підтримки дітям, попереджують ускладнення у подальшому розвитку вихованців.

Забезпеченість закладів освіти соціальними педагогами



Особливо гострою в області є проблема забезпечення освітніх закладів соціальними педагогами, до професійних обов'язків яких, в першу чергу, входить робота з проблемними сім'ями, сім'ями, які потрапили в складні життєві

обставини, схильними до насильства над дітьми, дітьми із сімей вимушено переміщених осіб. Не забезпечені посадами соціальних педагогів 30 міських закладів загальної середньої освіти, що складає 23% дефіциту відповідно до нормативної потреби та 295 закладів загальної середньої освіти у сільській місцевості, що становить 65% дефіциту по області.

Однак не всі здобувачі освіти, особливо в сільській місцевості, мають можливість отримати допомогу практичних психологів, соціальних педагогів. Забезпечені посадами практичних психологів лише 42% сільських шкіл й посадами соціальних педагогів 41% сільських закладів загальної середньої освіти.

Загальний показник забезпеченості закладів освіти області практичними психологами становить 62% від нормативної потреби ставок, соціальними педагогами – 63% від нормативної потреби ставок.

Зважаючи на це, керівникам структурних підрозділів з питань освіти територіальних громад, керівникам закладів загальної середньої освіти обласної комунальної власності в новому навчальному році необхідно продовжувати роботу, спрямовану на збереження ставок фахівців психологічної служби та вжити заходів щодо забезпечення закладів освіти практичними психологами, соціальними педагогами відповідно до нормативів чисельності.

Наголошуємо, що посади працівників психологічної служби в системі освіти України обіймають працівники з вищою освітою за відповідною спеціальністю. Педагогічні працівники, що не мають відповідної спеціальності, не можуть обіймати посаду практичного психолога або соціального педагога.

Актуальні завдання діяльності психологічної служби системи освіти полягають у:

- сприянні забезпеченню ставками практичного психолога та соціального педагога у закладах освіти відповідно до нормативної потреби;

- проведенні для фахівців психологічної служби закладів освіти занять, семінарів, тренінгів для підвищення фахової компетентності;

до 2023/2024 навчального року

Про забезпечення ефективності психологічного супроводу освітнього процесу в закладах освіти області у 2023/2024 н.р.

- сприянні підвищенню компетентності практичних психологів, соціальних педагогів та інших педагогічних працівників з питань надання першої психологічної допомоги, психологічної допомоги дітям, які пережили психотравмуючі події;

- сприянні впровадженню в закладах освіти у роботу з дітьми програм формування стійкості до стресу, розвитку резилієнс у дітей, психосоціальної допомоги дітям, які пережили психотравмуючі події; програм профілактики емоційного вигорання практичних психологів, соціальних педагогів та інших педагогічних працівників;

- поглибленні співпраці між фахівцями психологічної служби та державними установами, центрами, службами, громадськими організаціями щодо скоординованого надання допомоги здобувачам освіти; профілактиці поширення негативних явищ в освітньому середовищі: насильства, протиправної поведінки, алкоголізму, наркоманії тощо. Розширення міжвідомчої та міжсекторальної взаємодії психологічної служби з дитячими організаціями й службами, які опікуються проблемами дітей і підлітків, у т.ч. дітей з сімей вимушених переселенців та постраждалих за період воєнних дій;

- психологічній підтримці дітей, здобувачів освіти в умовах війни: наданні психологічної допомоги, зокрема екстреної, у подоланні стресу, переживанні втрати, горя, печалі та страждання; у психотерапевтичній роботі з дітьми, які втратили батьків, домівки, здоров'я та зазнали ушкоджень, пережили бомбардування, стали біженцями, внутрішньо переміщеними особами;

- посиленні роботи зі здійснення профілактичних заходів у закладах освіти щодо зниження рівня вживання психоактивних речовин здобувачами освіти; протидії торгівлі людьми; подолання правопорушень, злочинності серед неповнолітніх;

- забезпеченні захисту прав і свобод дітей, здобувачів освіти створення безпечного середовища (запобігання насильству/булінгу в закладі освіти та домашньому насильству) тощо;

- здійсненні фахівцями психологічної служби закладів освіти моніторингу ознак, тенденцій, ризиків суїцидальної поведінки та проведеної просвітницько-профілактичної, корекційно-відновлювальної роботи зі школярами щодо підтримки їх психоемоційного здоров'я;

- психологічному і соціально-педагогічному забезпеченні та супроводу інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами, консультативній і просвітницькій роботі з батьками;

- сприянні забезпеченню психологічної безпеки, наданні психолого-

педагогічної допомоги всім учасникам освітнього процесу;

- забезпеченні наступності в роботі практичних психологів закладів дошкільної освіти і закладів загальної середньої освіти;

- сприянні повноцінному розвитку особистості здобувачів освіти на кожному віковому етапі, створенні умов для формування у них мотивації до самовиховання і саморозвитку;

- профілактиці й корекції відхилень в інтелектуальному і психофізичному розвитку здобувачів освіти;

- забезпеченні психологічного супроводу освітнього процесу в Новій українській школі;

- забезпеченні соціально-психологічного супроводу профільного навчання та професійного самовизначення здобувачів освіти;

- формуванні високого рівня психологічної культури всіх учасників освітнього процесу як на рівні знань і настанов, так і на рівні повсякденного спілкування у закладі освіти.

Наголошуємо на тому, що ефективність роботи фахівців психологічної служби значною мірою залежить від якості й системності методичного супроводу їх діяльності відповідальними за психологічну службу в територіальних громадах та психологами ЦПРПП.

Хмельницький обласний навчально-методичний центр психологічної служби просить передбачити й зберегти в штатному розписі структурних підрозділів з питань освіти територіальних громад посаду відповідального за психологічну службу, функційні обов'язки якого передбачають психологічний супровід закладів освіти в територіальній громаді, а також надання методичної підтримки фахівцям психологічної служби, педагогічним працівникам.

Виклики війни: особливості роботи фахівця психологічної служби

Ситуація, яку переживає Україна, виходить за межі звичайного досвіду роботи практичного психолога. Війна спричинила значне порушення життєдіяльності людей, шкоду їхньому здоров'ю, великі людські втрати, значні матеріальні збитки тощо. Все це негативно позначається на кожній родині.

Одні родини були вимушені залишити домівку та переживають кризу, пов'язану з втратами не лише матеріальними, але і соціальними. Інші родини переживають втрату близької людини. Психічне травмування у людей, що пережили надзвичайні події, має різну глибину і складність. Це залежить від багатьох факторів: вік постраждалого,

ступінь причетності до надзвичайної події (свідок, учасник, постраждалий), життєвий і професійний досвід, психоемоційний статус та вміння володіти своїми емоційними станами, наявність або відсутність підтримки з боку найближчого соціального оточення.

Здатність людини до відновлення після того, як вона пережила травматичну подію, є однією із найактуальніших тем. Також серйозним питанням є здатність фахівця, який також пройшов кризу травматичної події, пов'язаної з війною, надавати допомогу особам, які пережили втрату близьких, руйнування домівки або інші страшні ситуації.

Як зазначає кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця Інституту соціальної та політичної психології НАПН України Оксана Скар у своїй роботі «Виклики війни: ідентичність та інструменти роботи психолога (тіло як ресурс)»:

- психологи стикнулися з новим досвідом потужної інтенсивності з великою кількістю невизначеностей на «вході», в який самі ж були включені. Це, з одного боку, полегшувало роботу (бо давало розуміння «зсередины» цього досвіду), а з іншого – ускладнювало через особисте залучення до ситуації. Потрібно чітко відмежовувати особисте для того, щоб воно не впливало на стан клієнта;

- більшість фахівців психологічної служби не вчилися працювати з травмою саме під час війни, а вона має свою специфіку;

- нестандартні запити клієнтів (на різних етапах війни вони різняться);

- відсутність «готових відповідей». Фахівці шукали їх інтуїтивно, інколи «на впамацки», в самому процесі психологічного супроводу клієнтів, спираючись на попередні напрацювання;

- у роботі доводиться стикатися з великим боєм клієнтів. Важливо тримати баланс між емпатичністю та певною дистанційованістю, щоб не «переймати», не заражатися цим боєм. І ще один виклик психологів – а як я обходжуся зі своїм боєм? Чи проживаю його? Чи, можливо, відсторонююсь? Чи прошу про підтримку, коли її потребую?

- перегляд своїх можливостей і обмежень як фахівця: Що я можу, а що ні? В якому форматі готовий/а працювати? З якою категорією клієнтів? З якими запити готовий/а працювати, а з якими – ні? Баланс між волонтерством і турботою про себе, тощо.

- знайти «своє місце»: де і з ким буду ефективною і максимально корисною, без шкоди собі та іншим;

- діяти із позиції Дорослого і Фахівця, а не Рятувальника чи Жерти;

до 2023/2024 навчального року

Про забезпечення ефективності психологічного супроводу освітнього процесу в закладах освіти області у 2023/2024 н.р.

- в ситуації війни суттєво були порушені кордони (практично всі можливі їх види, включаючи емоційні та тілесні) одночасно великої кількості людей, включаючи психологів;

- «Війна розриває на мотлох усі уявлення про можливе й допустиме, про те, що ти вважаєш собою і чим для тебе є світ довкола». Виходячи з окресленого вище, стає очевидним, що особливої уваги потребують питання, що стосуються осмислення, перегляду, відновлення та встановлення кордонів – як особистісних меж психологів у буденному житті, так і у різних сферах взаємодії, зокрема, професійних.

Що стосується кордонів взаємодії у площині «терапевт – клієнт», то важливо наступне:

- взяття відповідальності за себе (передусім – психолог, арттерапевт, психотерапевт, а потім допомоги в цьому клієнту);

- фахове навчання – тим підходам, методам, які ви зможете використовувати екологічно;

- більш гнучкі кордони взаємодії: знаходження балансу між підтриманням дистанції та її зменшенням, мірою емоційної включеності, вияву підтримки і турботи;

- прерозподіл свого часу, уваги та сил, з огляду на нові обставини життя, актуальної ситуації в країні; здатність бути опорою для клієнтів тощо;

- перегляд своїх можливостей і обмежень як фахівця.

Фахівчиня (О.Скнар) також окреслила продуктивні ідеї, на які варто спиратися в роботі під час ведення військових дій в Україні:

- У ситуації гострого стресу бути дбайливим і поблажливим до себе: мінімум інтелектуального, психічного та фізичного навантаження, акцент на виживання; нормалізація.

- Дихання, центрування, заземлення – основні теми роботи та інструменти стабілізації, зв'язку з реальністю, контакту з собою.

- Стабілізація. Базовий протокол Шапіро «Чотири стихії» (А. Gershanoff, 2022).

- Ресурс та ресурсні стани. Важливо їх знаходити і відновлювати. Дає сили та опору. При цьому продуктивно говорити мовою основних ресурсних каналів клієнта та шукати серед них. Для цього можна використовувати, наприклад, відому модель Mooli Lahad BASIC PH (ідея А. Gershanoff, 2022).

- Відновлення зв'язку клієнта зі своєю Силою і Голосом як здатністю промовляти, говорити, виявляти, артикулювати, заявляти (Dr. Amber Elizabeth Gray, 2022).

- Відповідальний Дорослий замість жертви обставин. Дає можливість

перейти із пасивної, об'єктної ролі – в активну, суб'єкту.

- Кордони. Відповідальність – у широкому сенсі: за своє життя, власний вибір, свої рішення, власні емоційні стани та управління ними. Акцент на відповідальності за себе замість оцінки, засудження дій інших. Окремо – відповідальність за те, що транслює у навколишній соціальний простір (які емоції, настрої, ідеї, прогнози, які тексти продукують чи поширюють, наприклад, у соціальних мережах) та за усвідомлення наслідків своїх дій (прогнозування їх впливу на інших) і взяття відповідальності за них (ідея Н. Хлопоїної). Тобто стабілізує – чи розхитує? Які наслідки це має чи матиме?

- Відновлення неперервності життя (когнітивної, функціональної, соціальної, емоційної, психофізіологічної).

- Фахівцям психологічної служби важливо зважати на певні застереження:

- Не варто працювати з методиками на кшталт «Безпечне місце» до тих пір, поки людина у дійсності не опиниться у фізичній безпеці. Допоки безпеки немає, або вона відносна – можна працювати із пошуку форм і можливостей підсилення фізичної безпеки клієнта. Натомість для створення «безпечного простору» можна використовувати слова «Затишне місце», «Місце спокою» тощо.

- Поки людина не опиниться у фізичній безпеці, працюємо над стабілізацією і встановленням контакту з нею, поступово вибудовую довіри і не опрацьовуємо глибоко власне травматичний досвід.

- Дуже обережно працювати (а то й уникати) зі звуком з особами, що мали досвід перебування під обстрілами різного роду та інтенсивності.

- Уникати вправ, методик, метафор, що у тій чи іншій модальності можуть спровокувати у клієнта асоціації з пережитими подіями (війна, військові, обстріли, окупація, втрата дому, літаки, тощо).

- Не пропонувати свої символи, метафори, вільні асоціації.

- Навіть апробовані і перевірені в мирних умовах методики в реаліях війни можуть викликати асоціації, що здатні несподівано підняти травматичний матеріал.

- Психолог має чітко усвідомлювати свою фахову відповідальність.

Варто розуміти, що в умовах війни важливою професійною компетентністю педагога є здатність підтримати учнів, убезпечити від розчарувань, підсилити відчуття контролю над сьогоднішнім і майбутнім. Нинішні учні потребують психологічно стійкого педагога, який би міг стати для них особистістю, яка допоможе відновити жагу до знань, тим плечем, на яке можна опертися, коли бракує власних сил, та сприятиме розвитку резильєнтності кожної дитини заради збереження

психічного здоров'я в умовах впливу надскладних стресогенних чинників.

Вчителю для створення психологічно безпечних освітніх умов необхідно вирішити цілу низку завдань. Для їх реалізації педагог потребує психологічної допомоги та підтримки. Тому, фахівцям психологічної служби так важливо організувати серію психоедукаційних заходів для підтримки освітян в умовах війни задля:

- підвищення методичного та практичного рівня професійної компетентності педагогів щодо готовності зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності, особливо в умовах воєнного стану; розвитку життєстійкості, відновлення власних ресурсів через розвиток турботи про себе;

- підвищення здатності до самоконтролю, саморегуляції та толерантної взаємодії з іншими учасниками освітнього процесу;

- підвищення здатності взаємодіяти з іншими суб'єктами освітнього процесу на засадах партнерства та психологічної підтримки;

- вміння визначати постстресову симптоматику учнів і надавати їм психологічну підтримку;

- вміння аналізувати причини педагогічних конфліктів, у тому числі з внутрішньо переміщеними учнями, попереджати та конструктивно їх вирішувати на підставі осмислення природи конфлікту, його видів, структури, динаміки протікання в освітньому процесі; формувати здатність обирати доцільний спосіб конструктивного розв'язання конфліктів у педагогічних ситуаціях з дітьми різного вікового періоду; розвивати вміння використовувати методи фасилітації для попередження та розв'язання конфлікту в середовищі освіти й умінь діалогічного педагогічного спілкування;

- формування психотерапевтичної позиції вчителя; вміння створювати психологічно безпечне освітнє середовище і забезпечувати терапевтичну зорієнтованість освітнього процесу.

Таким чином, важливим є питання підвищення компетентності педагогічних працівників у напрямі надання першої психологічної допомоги та оволодіння сучасними технологіями такої допомоги.

Травмуючі події, які виникають через війну, зачіпають сотні тисяч дітей. Вони потребують допомоги і підтримки у тому, як впоратися зі стресом від війни, знайти способи адаптуватися до нових умов існування й впоратися з труднощами для запобігання розвитку проблем у сфері психічного здоров'я.

до 2023/2024 навчального року

Про забезпечення ефективності психологічного супроводу освітнього процесу в закладах освіти області у 2023/2024 н.р.

Для покращення стану емоційного благополуччя учнів у процесі навчання під час війни необхідно:

- сприяти зниженню рівня їх тривожності; вчити пережити досвід війни; підвищувати рівень життєстійкості, стресостійкості і резильєнтності учнів;

- сприяти в оволодінні методами і прийомами саморегуляції емоційної сфери, опануванні психотехніками суб'єктного самовпливу, формувати вміння знаходити власні ресурси у складних ситуаціях.

Все зазначене вище вимагає єдності зусиль педагогів, адміністрації і шкільної психологічної служби, зокрема: 1) просвітницька і психокорекційна робота психолога з учнями (індивідуальні бесіди, тренінги, психологічні ігри, розроблення пам'яток для учнів з проблем зниження рівня тривожності, підвищення рівня стресостійкості і резильєнтності, попередження набуті безпорадності); 2) цілеспрямована діяльність класного керівника зі створення сприятливого психологічного клімату в учнівському колективі (рольові ігри, години спілкування, використання елементів тренінгу тощо); 3) діяльність учителів-предметників й адміністрації закладу освіти щодо психологічної безпеки учнів у процесі навчання, попередження «емоційної інтоксикації» учнів.

Турбота про психічне здоров'я в умовах війни

Війна, спричинена повномасштабним вторгненням російських військ в Україну, принесла багато втрат, трагедій, жертв і руйнувань, які наклали відбиток на психіку кожної людини. Ворожа агресія відгукнулася стресом і для усіх учасників освітнього процесу. За таких умов істотно зросла роль психологічної служби системи освіти, яка має забезпечувати своєчасне і систематичне надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки усім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань функціонування системи освіти. Саме психологічна служба покликана навчити дитину жити в мирі із самим собою та з іншими, вступати у взаємостосунки зі світом так, щоб життя приносило задоволення.

У світлі останніх подій роль школи та формат її роботи зазнали значних змін – із закладу, де діти здобувають освіту, вона переросла у центр підтримки, турботи та єднання. Змістилися також акценти у розумінні та цінності певних сфер знань та умінь. Зокрема, до переліку ключових компетентностей, необхідних кожній сучасній людині для успішної життєдіяльності, які визначені у Законі України «Про освіту» від 05.09.2017 року, доречно додати здатність діяти про своє

психічне здоров'я, ефективно справлятися зі стресовими та травматичними ситуаціями (розвиток резильєнтності).

Роль школи у пропагуванні психічного добробуту важко переоцінити, адже за допомогою своїх ресурсів заклади освіти можуть впливати не лише на учнів та працівників, але й виходити на інші цільові аудиторії, наприклад, залучати батьків та громаду. Крім того, саме у контексті школи легше виявити дітей, яких можна віднести до групи ризику, та забезпечити їх належною підтримкою, навчити стратегіям для подолання труднощів, викликаних життєвими ситуаціями. Не менш важливим видається й те, що освітяни володіють необхідними методиками та підготовкою для того, щоб визначити здобувачів освіти, які потребують фахової допомоги у зв'язку з більш складними проблемами у сфері психічного здоров'я. Існують алгоритми делегування, інструменти міжвідомчої взаємодії, які дозволяють скерувати дитину до відповідного спеціаліста та забезпечити отримання належної допомоги.

Безперечно, в системі української освіти вже діє механізм соціально-психологічної підтримки, визначені зони компетенції психологічної служби закладів освіти, що дозволяє соціальним педагогам та практичним психологам здійснювати супровід здобувачів освіти, батьків, педагогів.

Однак школи мають пройти відповідний процес еволюції задля того, щоб вивести психічне здоров'я з другорядних позицій та зробити його своєрідною призмою, за допомогою якої можна вдосконалити освітні процеси та будувати середовище школи, яке буде максимально сприятливим, безпечним та захищеним для розвитку дітей та їхнього становлення як особистостей. Зміни можливі лише за наявності відповідного нормативного супроводу, методологічного підґрунтя, стратегій впровадження тощо. Серед подібних напрацювань можна виокремити Концепцію школи, чутливої до психічного здоров'я, розроблену групою авторів: В.Горбуновою, В.Палій, М.Розяєвим, В.Климчуком у 2022 році. Така інновація покликана підвищити обізнаність освітян щодо ролі школи у підтримці психічного здоров'я дітей та молоді, вже сьогодні покращити психічний добробут всіх учасників освітнього процесу.

Звертаємо увагу на нормативні документи, що забезпечують підтримку та збереження психічного здоров'я, оскільки це має прямий вплив на ефективність професійної діяльності, задоволення потреб людини, сприяє успішній діяльності, здатності адаптуватися до складних умов війни, визначати нові напрямки розвитку в непростих реаліях:

- Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 року №1018-р

щодо схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року, метою якої є створення цілісної, ефективної системи охорони психічного здоров'я, яка функціонуватиме в єдиному міжвідомчому просторі, забезпечуватиме покращення якості життя та дотримання прав і свобод людини.

- затвердження Плану заходів на 2021-2023 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року (розпорядження Кабінету Міністрів України від 06 жовтня 2021 р. № 1215-р), яким передбачена вагома участь фахівців психологічної служби у розвитку системи популяризації психічного здоров'я та профілактики психічних розладів через проведення заходів, що спрямовані на зміцнення інституту сім'ї, підвищення психологічної компетентності педагогів, батьків або осіб, що їх замінюють, з питань збереження психічного здоров'я дітей; здійснення психологами закладів освіти моніторингу ознак, тенденцій, ризиків суїцидальної поведінки та проведення корекційно-відновлювальної роботи з учнями щодо підтримки їх психоемоційного здоров'я.

Дієвим інструментом для активностей в ситуації війни стала розробка Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки за ініціативи першої леді Олени Зеленської. Міністерство освіти і науки України наразі пропонує для практичного застосування методичні матеріали, які напрацьовані освітянами спільно з партнерами, для роботи із учасниками освітнього процесу, які потребують психологічної допомоги в умовах сьогодення.

Мета кампанії – сприяти формуванню в суспільстві культури піклування про ментальне здоров'я, дати розуміння та показати інструменти, які допоможуть українцям діяти про свій внутрішній стан. Психологічні проблеми наростають непомітно, впливають на всі сфери життя та знижують здатність протистояти викликам. Важливо, допомогти людині віднайти своє внутрішнє джерело сили, на рівні усвідомлення й визнання власного психічного стану та хоча б приблизної оцінки ступеня його кризовості.

У межах кампанії створено спеціальну сторінку: <http://howageu.com> (howageu_program), де запропоновані контакти, послання, поради, продукти, техніки та методики, які допоможуть піклуватися про ментальне здоров'я – своє та людей, які поруч.

Матеріали щодо самопомоги та підтримки інших зібрані та доповнюються на сторінці Як допомогти собі та іншим у періоди стресу у межах

до 2023/2024 навчального року

Про забезпечення ефективності психологічного супроводу освітнього процесу в закладах освіти області у 2023/2024 н.р.

Всеукраїнської програми ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської — Без бар'єрів (bf.in.ua):

– Базові навички турботи про себе та інших. Розроблений на матеріалах ВООЗ довідник, який пропонує техніки з допомоги оточуючим і собі, насамперед, адже за будь-яких обставин «кисневу маску спершу надягаємо на себе».

– Розділ «Етика взаємодії у період стресу» у «Довіднику Безбар'єрності» — вчить, як виявити стрес у себе, близьких і в робочому колективі, як підтримати, контролювати і допомогти собі та іншим людям.

– Техніки з підтримки себе та інших людей від українських зірок. Швидкі техніки, які допомагають зіркам справлятися зі стресом — фаворити сцени, улюбленці глядачів та лідери думок діляться порадами з власного досвіду.

– Відеоролики про те, як перемогти стрес. Зрозумілими образами і простою мовою відповідають на питання «як ти почуваєшся», а також дають рекомендації з психологічної самопідтримки і допомоги тим, хто поруч.

– Важливі навички у період стресу. Ілюстроване керівництво ВООЗ із техніками самопомоги у часи переживання стресових подій.

– Додаток BetterMe: Mental Health, де доступний курс «Важливі навички у період стресу», розроблений за експертної підтримки ВООЗ. У легкій інтерактивній формі надає поради, як убезпечити себе від розвитку стресового кризового стану.

– Вебінари від ізраїльських фахівців. Серія онлайн-лекцій та практичних занять, під час яких експерти дають відповіді на такі питання: як відновитися після пережитих травматичних подій; як надати першу емоційну допомогу в екстрених ситуаціях; як працювати з ПТСР; яким чином допомогти постраждалим через сексуальне насильство під час війни; які особливості в роботі з людьми з ампутованими кінцівками тощо.

– Підтримка ПОРУЧ — групові та індивідуальні психологічні консультації. Проект Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) «ПОРУЧ» — це онлайн та очні, групові й індивідуальні консультації для підлітків, вчителів і батьків, які через війну пережили травматичні події.

– Мультижанровий спецпроект «Жити далі» — надихаючі відеоролики про історії сили і стійкості українців у воєнний час. Важливою складовою проекту є практичні поради та рекомендації фахівців.

– Поради психологів у прямому етері. ГО «Безбар'єрність» на своїй сторінці у Facebook влаштовує прямі трансляції живого спілкування з фахівцями у сфері психічного здоров'я на теми, що зараз

найбільше турбують українців. Глядачі мають змогу протягом ефіру поставити будь-які запитання до експерта.

– Аудит потреб громадян у послугах з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Визначення цільових груп населення, що потребуватимуть найоперативнішої реакції з боку системи охорони ментального здоров'я з диференціюванням найбільш пріоритетних напрямків і потенційних механізмів роботи з такими групами, аналіз динаміки ментального стану громадян.

– Аудит ресурсів існуючої системи надання послуг у сфері психічного здоров'я. Виявлення «білих плям» на мапі послуг з охорони ментального здоров'я, ревізія використання ресурсів, визначення напрямків сприяння (закладам, установам, групам осіб тощо) у вирішенні організаційних, інфраструктурних, кадрових та інших проблем. Аналіз динаміки взаємодії державних органів і недержавних установ у сервісах з надання психосоціальної підтримки.

– Міжнародний досвід. Акумулявання даних щодо основних принципів побудови систем психічного здоров'я у розвинених країнах світу. Аналіз успішного та негативного досвіду та наслідків для населення. Визначення принципів і підходів, що можуть бути використані для покращення системи охорони ментального здоров'я в Україні.

– Дослідження психологічного стану українців.

Сьогодні завжди відкриті і готові допомогти гарячі лінії психологічної допомоги:

• Лінія Національної психологічної асоціації 0 800 100 102 (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні).

• Урядова «гаряча лінія» 1545, з питань протидії торгівлі людьми та домашньому насильству — 1547 (цілодобово, дзвінки безкоштовні)

• Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді» 0 800 210 160 (цілодобово, дзвінки безкоштовні)

• Лінія емоційної підтримки MOM — 0 800 211 444 (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні)

• Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine 7333 (цілодобово)

• Лінія кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Мінветеранів 0 800 33 20 29 (цілодобово, дзвінки безкоштовні)

• Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації ГО «Ла Страда-Україна» 0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного) або 116 123 (з мобільного) (цілодобово, дзвінки безкоштовні)

• Національна гаряча лінія для дітей та молоді ГО «Ла Страда-Україна» 0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного) або 116111 (з мобільного) (цілодобово, дзвінки безкоштовні)

Допоможуть широкому загалу дізнатися про цінність ментального здоров'я та піклування про нього:

• Спеціальна сторінка офіційного сайту «Ти як?» — <http://howareu.com>

• Facebook —

<https://www.facebook.com/howareu.program>

• Instagram —

https://www.instagram.com/howareu_program

• YouTube —

https://www.youtube.com/@howareu_program

• Twitter —

<https://twitter.com/howareuprogram>

• Telegram — https://t.me/howareu_program

• TikTok —

https://www.tiktok.com/@howareu_program

• Viber — <http://surl.li/gdlzm>

У розрізі даної тематики також доцільно звернутись до листа Міністерства освіти і науки України від 10.08.2022 №1/9105-22 «Щодо організації виховного процесу в закладах освіти у 2022/2023 н.р.», зокрема його Додатку 2, де міститься кейс корисних посилань для надання ефективної психологічної підтримки учасникам освітнього процесу під час війни.

На сайті ОНМЦ ПС виставлені та постійно оновлюються тематичні онлайн-курси, корисні посилання, посібники з питань психологічної підтримки:

- матеріали на допомогу фахівцям в період воєнних дій <http://surl.li/jmntd>

- психологічна допомога

<http://surl.li/jmntn>

Батьки і педагоги, як важливі ланки забезпечення успішного функціонування освітнього процесу, підтримки партнерства в цих наскладних умовах, потребують фахової допомоги та підвищення компетентності в питаннях збереження психічного здоров'я.

Фахівцям психологічної служби варто допомогти їм усвідомити, що психічне здоров'я — це динамічна сукупність психічних властивостей особистості, що забезпечують гармонію між потребами — її власними та суспільства, яка дає змогу людині виконувати її життєве завдання. Розуміння сутності психічного здоров'я особистості в умовах війни, дає змогу визначити його основні складові:

1) здатність справлятися з повсякденними стресами життя в умовах війни;

2) здатність налагоджувати стосунки з людьми в умовах війни;

3) здатність ефективно працювати на допомогу своїй організації, громаді та суспільству в умовах війни;

до 2023/2024 навчального року

Про забезпечення ефективності психологічного супроводу освітнього процесу в закладах освіти області у 2023/2024 н.р.

4) здатність реалізувати свої здібності в умовах війни.

Психічне здоров'я – це певний резерв сил людини, завдяки якому вона може подолати стреси або утруднення, які виникають у виняткових обставинах. Його стан визначають на основі того, як людина розуміє та приймає себе, а також як вона самовдосконалюється. Ці показники обумовлюють успішну адаптацію та продуктивний розвиток особистості.

До чинників (особистісних ресурсів), які підвищують рівень психічного здоров'я, належать:

- активна мотивація долати, ставлення до стресів як до можливості набуття особистого досвіду та особистісного зростання;

- вміння нести відповідальність за своє життя та здоров'я;

- високий рівень особистісного розвитку;

- самопізнання й самоаналіз;
- саморозуміння і прийняття себе;
- чуття самоцінності, самодостатності;
- особистісна саморегуляція, тобто здатність керувати своїм життям, уміння жити сьогоднішнім;

- оптимістична життєва позиція;
- позитивність, раціональність, аналітичність мислення;

- емоційно-вольові якості (уміння створювати собі настрій за будь-яких умов);

- усвідомлено вибудована ієрархія цінностей;

- здатність розуміти, слухати і приймати себе та інших.

Як зазначає Світлана Олексенко, старша викладачка кафедри історичної та громадянської освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, профілактичну і відновлювальну роботу з педагогами, потрібно організувати з огляду і на зовнішні, і на внутрішні чинники.

Зовнішні, або організаційно-функціональні чинники покликані:

- створювати сприятливий психологічний клімат у педагогічному колективі;
- будувати психологічно безпечне освітнє середовище;

- раціонально організувати працю педагога, встановити оптимальне робоче навантаження;

- забезпечувати можливості для психологічного розвантаження;

- підвищувати психологічну та управлінську культуру адміністрації закладу освіти;

Внутрішні чинники передбачають:

- підвищення рівня професійної стресостійкості;

- самоосвітню діяльність, самовдосконалення педагога;

- супервізію у педагогічній діяльності;

- оволодіння продуктивними копінг-стратегіями та засобами саморегуляції;
- розвиток комунікативних навичок;
- підвищення емоційного інтелекту;
- напрацювання прийомів тайм-менеджменту.

Також важливо відзначити, що нормалізація внутрішніх, особистісних чинників – зона індивідуальної відповідальності, часом тут виникають певні суб'єктивні бар'єри, на які слід звернути увагу фахівцям:

- небажання звертатися до психолога;
- нехтування власним психічним здоров'ям;

- недостатній рівень рефлексії.

Найбільш ефективна форма роботи як з педагогами, так і з батьками – соціально-психологічні тренінги. Вони дають змогу:

- проводити психоедукацію;
- стимулювати до самопізнання;
- підтримувати або формувати мотивацію до змін;

- опановувати та вдосконалювати навички саморегуляції;

- засвоювати ефективні моделі поведінки;

- підвищувати резильєнс.

Психоедукація, як окремий метод роботи, передбачає просвіту, роз'яснення, навчання методам самоконтролю і засвоєння необхідних знань та умінь, аби зберегти власне психологічне благополуччя. Психоедукація може бути частиною тренінгу, семінару-практикуму, консультації, будь-якої активної взаємодії.

Формування культури психічного здоров'я першочергово завдання фахівців психологічної служби, адже сьогодні актуалізується питання особистісної відповідальності людини за власне здоров'я. Дослідники визначають такі компоненти культури психічного здоров'я:

- відчувати потребу підтримати та зміцнити особистісні ресурси психіки;
- усвідомити необхідність дізнатися про профілактику емоційних та особистісних розладів;

- планувати свою життєдіяльність так, аби зберігати та збагачувати ресурси психіки, самореалізовуватися й самовдосконалюватися;

- застосувати необхідні знання та уміння, щоб зберігати власне психічне благополуччя, і цілеспрямовано обмежувати чинники, які можуть його порушити.

Усвідомлення пріоритетності психічного здоров'я в умовах викликів війни спонукає до розвитку цілісної ефективної системи турботи про психічне здоров'я усіх учасників освітнього процесу. Як пошук ресурсів для досягнення власного психологічного благополуччя та з метою навчання і допомоги іншим, фахівцям психологічної служби можуть бути рекомендовані безкоштовні онлайн-курси та корисні матеріали:

<http://surl.li/jmtqg> - Базова психологічна допомога в умовах війни.

<http://surl.li/jmtai> - Психологія стресу та способи боротьби з ним.

<http://surl.li/jmtrq> - Травматичний досвід і ПТСР: інструментарій для психотерапевта.

http://surl.li/jmts_i - Сам собі терапевт. Інструменти психологічної самопомоги для усіх, хто хоче покращити свій психологічний стан.

http://surl.li/jmsts_u - Життєстійкість молоді в умовах криз.

<http://surl.li/jmttl> - Знати, як допомогти: курс про базові принципи психології для роботи з травмами дітей та дорослих.

<http://surl.li/jmtub> - Сміливі навчати – онлайн-курс про вчителювання під час кризи.

EdEra – online education studio | Школа стійкості (ed-era.com) – Школа стійкості.

<http://surl.li/jmtvl> - Підтримка психічного здоров'я в умовах війни.

<https://www.mh4u.in.ua/about/> - сайт Найважливіше про психічне здоров'я.

Якщо учасники освітнього процесу сформулюють всі компоненти культури психічного здоров'я, то вони будуть психологічно стійкими, зможуть долати проблеми, пов'язані з будь-якими чинниками, із найменшою для себе шкодою.

Як зазначає Олег Романчук, психолог, психотерапевт, директор Інституту психічного здоров'я УКУ та Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії «Зараз ми всі проходимо через випробування. Але насправді в нас просто немає іншого вибору – вистояти, перемогти, відродитися і допомогти нашим дітям пройти через цей досвід. Якщо залишаться рани на душі – це не страшно, рани обов'язково загояться. Але для того, щоб наші діти були щасливими у щасливій країні, потрібна ця битва, у якій в кожного з нас є своє місце».

Сьогодні у фахівців психологічної служби відповідальна і почесна місія: тримати стрій на полі битви за підтримку, збереження, відновлення психічного здоров'я.

Жанна СТРАШНЮК,
завідувачка обласного
навчально-методичного центру
психологічної служби
Хмельницького ОІППО
імені А.Назаренка,

Діана ПИВОВАР,
методистка центру.