Романовська Д.Д.,
завідувач науково-методичного центру
практичної психології та соціальної роботи
КЗ «Інститут післядипломної педагогічної освіти
Чернівецької області»,
кандидат психологічних наук
Гречко Р.І.,
Казарян Г.М.,
методисти науково-методичного центру
практичної психології та соціальної роботи
КЗ «Інститут післядипломної педагогічної освіти
Чернівецької області»

ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВТРАТ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я: ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМКИ РОБОТИ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ, СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ У 2024/2025 Н.Р.

Пандемія COVID-19 та повномасштабна війна в Україні значно вплинули на психічний стан населення та підкреслили важливість психічного здоров'я й психосоціальної підтримки. За оцінками ВООЗ, 22% населення України (близько 10 млн осіб) перебувають у зоні ризику розвитку психічних розладів [19, с. 10]. Психологічний стан учнів також суттєво погіршився: кількість тих, хто почувається тривожно, напружено та втомлено, значно зросла з лютого 2022 року. Дослідники одностайні в думці, що учні в Україні змінилися, тож і освіта вже ніколи не буде такою, як до 2014, 2020, 2022 рр. [3].

Головний фокус уваги фахівців психологічної служби рекомендуємо зосередити на збереженні ментального здоров'я, відновленні соціально-психологічного благополуччя учасників освітнього процесу: максимум просвітництва і профілактики, діагностики з метою визначення осіб, кому потрібна фахова допомога та її якісне проведення.

Для організації роботи у 2024-2025 н.р. рекомендується опиратися на наступні документи Міністерства освіти і науки України: лист МОНУ від 29.03.2022 №1/3737-22 «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні» [7];

лист ІМЗО від 15.05.2023 №21/08-793 «Про психологічні відеоролики» [5]; лист ІМЗО від 29.03.2023 №21/08-479 «Про Всеукраїнську програму метального здоров'я «Ти як?» [6]. Станом на червень 2024 року зберігає чинність лист МОНУ від 24.07.2019 №1/9-477 «Про типову документацію працівників психологічної служби у системі освіти України» [8].

Відповідно до нормативних документів МОНУ, ІМЗО, УНМЦ ППСР НАПНУ науково-методичний центр практичної психології та соціальної роботи КЗ «Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області» визначив пріоритетними наступні напрямки психологічного та соціально-педагогічного супроводу освітнього процесу, які мають стати обов'язковими складовими плану роботи працівників психологічної служби у 2024/2025 н.р. (окрім тих, які є актуальними в кожному конкретному закладі):

1. Психологічна допомога щодо подолання освітніх втрат та освітніх розривів у Новій українській школі.

2. Психосоціальна допомога учасникам освітнього процесу під час війни.

3. Психоедукація учасників освітнього процесу щодо збереження ментального здоров'я та відновлення психоемоційного стану.

4. Психологічний супровід освітнього процесу в інклюзивній школі.

5. Протидія та запобігання булінгу, домашньому насильству.

6. Запобігання формуванню суїцидальної поведінки.

7. Профілактика розвитку ігрової залежності у здобувачів освіти.

Звертаємо вашу увагу, що минулорічні «Методичні рекомендації щодо діяльності практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти у 2023/2024 н.р.: психологічний супровід НУШ, соціально-психологічна допомога під час війни» [15] залишаються практичними та актуальними, оскільки вони забезпечують надійну основу для психолого-педагогічного супроводу та підтримки здобувачів освіти, педагогів та батьків. Цьогорічні рекомендації є доповненням до попередніх з урахуванням нових викликів та інноваційних підходів, що сприяють подальшому вдосконаленню професійної діяльності психологів і соціальних педагогів у сучасних умовах.

Психологічна допомога щодо подолання освітніх втрат та освітніх розривів у Новій українській школі

Освітніми втратами можна умовно назвати недосягнення освітніх результатів учнями через відсутність чи обмеженість можливостей для навчання [3]. Опираючись на існуючі документи щодо подолання освітніх втрат, сформулюємо та розкриємо зміст поняття «*психологічні втрати»*. Отже, *психологічні втрати* – це порушення, які проявляються в депресії, зростанні страху, тривожності та стурбованості, втраті мотивації до навчання, апатії, розгубленості та неуважності. Вони виникають як серед учнів, так і зачіпають учительський склад. Ситуація в світі нестабільна, тому навчання має враховувати емоційний стан дитини і спиратися на різницю досвіду. *Серед ознак психологічних втрат* – песимістична оцінка минулого та сьогодення, відсутність перспектив на майбутнє, відсутність друзів і соціальних активностей, саморуйнівна й суїцидальна поведінка, негативні емоційні стани (смуток, тривога, страх, відчай), неприязне ставлення до людей навколо, тривожність і низька самооцінка.

Рекомендуємо працівникам психологічної служби розробити власний план заходів у контексті виявлення та компенсації психологічних втрат, використовуючи запропонований алгоритм [авт. Романовська Д.Д.]:

Етап 1. *Моніторингові (діагностичні) дослідження з охопленням усіх учнів.* Завдання №1 для практичних психологів і соціальних педагогів – запланувати діагностику та підібрати методики для визначення у здобувачів освіти наявності стресу, ознак тривожності, показника аутоагресії, самоушкоджувальної поведінки, ознак ПТСР і показника самооцінки. Методи: експертна оцінка (зі слів батьків, учителів), спостереження за попередньо визначеними критеріями, тести та проєктивні методики, опитувальники. Проводити потрібно щороку в кожному класі, аналізуючи та порівнюючи результати в системі моніторингового дослідження.

Визначення втрат когнітивної сфери – це кількісне вимірювання втрат у сприйнятті, пам’яті, увазі, мисленні, оцінка показників зараз та порівняння з попередніми показниками, аналіз динаміки їхнього розвитку, що впливає на навчальну діяльність. Інструменти діагностики/моніторингу різноманітні, наприклад: «10 слів», «Запам’ятай картинки», «Графічний диктант», «Незакінчені фігури», «Оцінка уваги» (Мюнстерберга), тест Торндайка для дослідження

концентрації уваги, «Визначення інтелектуальної лабільності», теппінг-тест з визначення психомоторних показників нервової системи та ін.

Визначення втрат емоційно-вольової сфери – це кількісне вимірювання втрат ментального здоров'я, що впливає на навчання (рівень тривожності, стресу, емоційний стан, психологічне благополуччя, самооцінка…) і аналіз динаміки змін (методика САН; опитувальник для батьків «Ознаки психічного напруження та невротичних тенденцій у дітей», тест Люшера, «Шкала тривожності» Тейлора, методика з визначення рівня стресу та ін.).

Визначення втрат мотиваційної сфери – це кількісне вимірювання втрат у мотивації до життя, навчання, розвитку, у потребі в досягненні та аналіз показників у порівнянні з попередніми роками (методика дослідження мотивації досягнення (А. Мехрабіан); методики мотивації досягнення успіху та уникнення невдач; методика на мотивацію до успіху (Т. Елерс) та ін).

Визначення втрат особистісної і соціальної сфери – це кількісне вимірювання втрат у самооцінці, навичках комунікації, ціннісних орієнтацій, показниках соціалізації та соціальної адаптованості (методика «Сходинки»; методика М. Куна; методика вивчення самооцінки (модифікація методики С. Будассі); соціометрія, методика Фурмана, діагностика міжособистісних відносин Т. Лірі; анкета З. Гільбуха «Мій клас»; методики «Незакінчені речення» та «Вибір у дії» та ін.).

Етап 2. *Визначення потреб та ресурсів.* Визначення потреб особистості, показника резилієнтності та сильних сторін кожної дитини (внутрішня опірність, механізми психологічного захисту, домінуючі канали відновлення), систематизація і підсилення зовнішніх ресурсів (Basic-PH, укладання мапи соціальних контактів, списку творчих і соціальних активностей).

Етап 3. *Розробка плану та визначення шляхів компенсації.* Підбираємо індивідуальний/груповий інструментарій відновлення, реабілітації, допомоги (техніки, методики, програми на відновлення позитивного мислення, позитивних контактів, емоційної саморегуляції, резилієнтності). Визначення категорії тих, хто допоможе здійснити ці етапи: адміністрація, учителі, батьки, родичі, інші профільні фахівці. Складаємо план роботи на 2-9 місяців.

Етап 4. *Впровадження плану* для подолання психологічних втрат, його коригування (за потреби) та підведення підсумків. За потреби

додаємо зміни. Ефективними є системна робота, проведення занять 1 раз у тиждень.

Етап 5. *Аналіз ефективності.* Після завершення роботи потрібно провести повторну діагностику, оцінити ефективність плану роботи й проаналізувати результати, що й буде наступним етапом моніторингового дослідження.

Методики роботи фахівців щодо компенсації психологічних втрат для різних закладів освіти та для здобувачів різного віку можуть відрізнятися. Крім діагностики, просвіти, профілактики, це організація індивідуальних і групових занять/консультацій (саме з тими дітьми чи класами, які мають насторожуючі показники рівня тривоги, стресу або інші ознаки психологічних втрат відповідно до діагностичних показників). Серед інструментів роботи рекомендуються психоедукаційні заняття, тренінги, арттерапевтичні заняття, психологічні пікніки, протокол «4 стихії» та застосування програм зцілення природним середовищем, «8-крокова програма подолання втрат», програма «Безпечний простір», щоденні психологічні хвилинки.

У роботі з педагогами, особливо в умовах НУШ, рекомендуємо використовувати методичну розробку Романовської Д.Д. «Розвиток емоційної саморегуляції як технологія збереження і зміцнення психічного здоров'я педагога», яку можна знайти у посібнику УНМЦ ППСР «Науково-методичні основи психологічного супроводу діяльності вчителя в умовах реформування освіти (діагностика і корекція)» [14].

Психосоціальна допомога учасникам освітнього процесу

Актуальними щодо психосоціальної допомоги учасникам освітнього процесу в період війни у 2024/2025 н.р. залишаються вже розроблені алгоритми надання якісної психосоціальної допомоги з минулого року [15].

Водночас звертаємо вашу увагу на ефективний метод *«Teddy bear therapy»*, який рекомендуємо використовувати з учасниками освітнього процесу. Терапія іграшковими ведмедиками, також відома як терапія м'якою іграшкою, використовує м'які, заспокійливі предмети, такі, як плюшеві ведмедики, як терапевтичний засіб. Цей метод, хоча й часто застосовується з дітьми, може бути корисним і для підлітків, дорослих будь-якого віку. Плюшевий ведмедик створює відчуття комфорту, безпеки та товариства, допомагаючи зменшити тривогу та стрес. Він слугує символічним джерелом підтримки і слухачем, що не засуджує, що полегшує вираження емоцій й подолання складних ситуацій. Тактильні

та доглядові аспекти взаємодії з ведмедиком сприяють відчуттю спокою й емоційному добробуту [9].

У своїй роботі з плюшевим ведмедиком (чи іншою м'якою іграшкою) ми можемо інтегрувати різні техніки, наприклад, *струшування*. Струшування – дуже біологічний і давній процес живих істот, коли їм некомфортно. Навчання дитини терапевтичному струшуванню з плюшевим ведмедиком може дати їй цінний інструмент для подолання стресу й тривоги. Це простий і доступний метод, який може бути використаний у будь-якому місці.

Також пропонуємо кілька додаткових мотиваційних фраз, які можна використовувати, щоб навчити дитину терапевтичного струшування: «Це твій суперсекретний спосіб заспокоїтися, коли ти відчуваєш себе трохи розгубленим або засмученим»; «Уяви, що ведмедик забирає всі твої турботи й тривоги, і ти відчуваєш себе все легше й легше»; «Це як весела гра, яка допомагає тобі розслабитися й відчути себе щасливим»; «Ти можеш робити цю вправу де завгодно, коли тобі це потрібно». *Питання для обговорення після терапевтичного струшування:* «Як ти себе зараз почуваєш?», «Що ти відчував під час струшування?», «Було тобі приємно чи неприємно?», «Чи стало тобі легше після вправи?», «Про що ти думав під час струшування?», «Як ти думаєш, чому ця вправа допомагає?», «Чи хотів би ти повторити цю вправу ще раз?». *Артмалюнкові вправи:* «Намалюй, як ти себе почував до струшування», «Намалюй, як ти себе почуваєш після струшування», «Намалюй свого плюшевого ведмедика», «Придумай історію про плюшевого ведмедика», «Намалюй те, що тебе лякає або турбує», «Намалюй те, що робить тебе щасливим», «Намалюй те, що вдалося струсити». Ці питання та артмалюнкові вправи допоможуть вам краще зрозуміти, як дитина сприймає терапевтичне струшування і чи є воно для неї корисним [10].

Повну методику роботи можна опанувати в навчальному проєкті *«Teddy Bear Therapy Ukraine»* (інформація – за посиланням: https://t.me/+13oXPDu7vhVlZDZi3a).

На сьогодні не менш гострим і актуальним залишається ***напрям психологічної допомоги й підтримки здобувачів освіти під час втрати, у процесі горювання***. Практичним психологам і соціальним педагогам закладів освіти варто проконсультувати педагогічних працівників про ознаки втрати в поведінці дитини, важливість моніторингу психоемоційного стану дітей та вчасного звернення по

допомогу до шкільних психологів. Детальніше ознайомитись із особливостями налагодження контакту та здійснення психологічної підтримки дитини (чи дорослого) в стані горювання можна у минулорічних методичних рекомендаціях [15, с. 284].

Крім того, ***у практично-методичному посібнику з досвіду роботи учасників творчо-динамічної групи працівників психологічної служби закладів освіти Чернівецької області «Психологічна допомога в закладах освіти: ефективні методики та практики» (схвалено вченою радою КЗ «ІППОЧО» 28.03.2024, протокол №1)*** представлено методологію (теорію та практику) роботи з втратою (Гальчук К.В.). Значущими в такій ситуації є підтримка та спрямування на пошук ресурсів, майбутніх планів. Зокрема в алгоритмі психологічної допомоги при втраті подано методи активного слухання, дихальні техніки, тілесно-орієнтовані техніки «усвідомлення тіла», когнітивні вправи, проєктивні методики та інші стратегії роботи [12, с. 42].

Також рекомендуємо у 2024/2025 н.р. впроваджувати в освітній процес групи психологічної підтримки для учасників освітнього процесу (учнів, педагогів, батьків). *У практично-методичному посібнику «Психологічна допомога в закладах освіти: ефективні методики та практики»* подано алгоритм організації та проведення груп психологічної підтримки (Ілащук-Зузак О.В.) та особливості організації груп психологічної підтримки для батьків (Дєдов О.А.) [12]. Також у посібнику представлено методичні кейси для роботи з синдромом вцілілого (Мелещук В.В.); під час консультування та допомоги при тривожних станах (Торопій Г.С., Гнідан М.В., Прокопець О.П.), при панічних атаках (Боднар Л.І.); з психоемоційної стабілізації (Ісопеску Р.Т., Данчук К.О., Пернай М.В.); з надання допомоги ВПО (Рябко Л.І.); з розвитку емоційного інтелекту (Кушнірюк С.В.).

У 2023/2024 н.р. рекомендуємо виділяти значну кількість робочих годин для розвитку резилієнтності учасників освітнього процесу, оскільки це є засобом збереження психічного здоров’я за алгоритмом (Романовська Д.Д.), який представлено у посібнику УНМЦ ППСР «Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни» [13].

Психоедукація учасників освітнього процесу щодо збереження ментального здоров’я та відновлення психоемоційного стану

Фахівцям психологічної служби рекомендуємо ознайомитися з розробленою Координаційним центром з психічного здоров’я Цільовою

моделлю «Система у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні» [19]. Ця модель описує оптимальну систему психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні, спрямовану на викорінення стигми та дискримінації, надання людям можливості отримувати високоякісні послуги у сфері психічного здоров'я у місцевих громадах (зокрема і в рамках закладів світи). Запропоновані в моделі орієнтовні напрямки збереження ментального здоров'я та способи піклування про свій добробут допоможуть обрати тематику психоедукаційних заходів дітей, батьків, педагогів.

Фахівцям психологічної служби рекомендуємо додати до плану роботи просвітницько-профілактичні заходи, приурочені до таких дат: **10 вересня** – Всесвітній день запобігання самогубствам; **2 жовтня** – відзначається день соціального педагога; **18 жовтня** – Європейський день протидії торгівлі людьми; з **25 листопада до 10 грудня** відбувається щорічна Всеукраїнська акція «16 днів проти насильства»: цей період охоплює такі важливі дати: *25 листопада* – Міжнародний день боротьби з насильством щодо жінок; *1 грудня* – Всесвітній день боротьби зі СНІДом; *3 грудня* – Міжнародний день людей з обмеженими фізичними можливостями; *5 грудня* – Міжнародний день волонтера; *10 грудня* – Міжнародний день прав людини; **2 березня** – Всесвітній день психічного здоров'я підлітків; **24 березня** – Міжнародний день боротьби з депресією; **7 квітня** – Всесвітній день здоров'я; **23 квітня** – Всеукраїнський день психолога; **4 травня** – Міжнародний день протидії булінгу (День рожевої сорочки); **6 травня** – Всесвітній день обізнаності про ментальне здоров'я дітей.

Міністерство освіти і науки України пропонує рекомендації щодо проведення ***серії уроків з психічного здоров'я для здобувачів освіти 7-11 класів закладів загальної середньої та професійної (професійно-технічної) освіти*** [17]. Пропонуємо ознайомитися з розробками та проводити запропоновані «Уроки стійкості» разом з учителями протягом року.

Зберігати ментальне здоров'я під час війни допоможе ***«Психологічна абетка для дошкільників»*** (доцільно використовувати аж до 5 класу включно). Це не звичайна абетка, це абетка психологічних термінів, які рекомендовані психологами для роботи з дітьми для формування знань і навичок щодо збереження психічного здоров'я [11, с. 5]. Вона є авторським напрацюванням фахівців психологічної служби: Романовська Д.Д., Панок В.Г., Гречко Р.І, Дєдов О.А., Дмитрюк О.В.,

Ісопеску Р.Т., Цимбал М.В. *У практично-методичному посібнику ви знайдете* словникове визначення психологічних понять, підібраних до кожної букви українського алфавіту (наприклад: *А – агресія, Б – безпека* і т.д.); рекомендації про те, як правильно й доступно пояснити дітям кожне психологічне поняття (у розділі «*Розкажіть дітям про…»*); комплекс практичних занять, які спрямовані на краще формування уявлення й засвоєння дітьми психологічних понять та всебічний розвиток *(казки, вправи, ігри, артзавдання тощо)*; розфарбовки.

З метою згуртування учнів та розвитку резилієнтності буде корисним проведення ***«психологічних пікніків»*** для всіх здобувачів освіти, а особливо для дітей з ознаками стресових або травмівних реакцій, які будуть сприяти відновленню психоемоційного стану, допоможуть стабілізувати емоції.

«Психологічні пікніки» можна проводити на «годинах практичного психолога/соціального педагога» під час адаптаційного періоду в новоутворених класах за попереднього узгодження з розкладом навчання. Вони будуть доречними на канікулах, на вихідних, у перший тиждень навчального року або до дня психічного здоров'я (10 жовтня) за гарної погоди, у кінці навчального року в травні-червні. Місце проведення – природне середовище, паркова зона поблизу школи, «зелена лабораторія» (на природі) або в приміщенні, якщо є «зимовий сад».

Алгоритм проведення «психологічного пікніка» включає в себе наступні етапи: *І – вступна частина – до 15 хв.,* що передбачає знайомство, прийняття правил роботи, використання вправ для налагодження взаємодії, для емоційної стабілізації (за потреби). *ІІ – основна частина – до 40 хв – 1 год.,* спрямована на 1) стабілізацію: для цього використовуємо допоміжні вправи на зняття м'язового та психологічного напруження (руханки, тілесно-орієнтовані вправи); 2) розвиток резилієнтності: для цього використовуємо релаксаційні й ресурсні техніки, вправи з розвитку навичок психічної саморегуляції, артметодики. *ІІІ – заключна частина – до 20 хв.* – підсумкове обговорення в колі, шерінг («Що вам сьогодні сподобалось?», «З якими емоціями завершуєте заняття? Як почуваєтесь?», «Чи вдалось перезавантажитись/переключитись?»). Комплект вправ і технік для проведення «психологічних пікніків» і детальний алгоритм їхнього проведення в закладі освіти представлено Заслонкіною О.П. в

практично-методичному посібнику «Психологічна допомога в закладах освіти: ефективні методики та практики». [12, с. 134-135].

Психологічний супровід освітнього процесу в інклюзивній школі

Для покращення якості соціально-психологічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами рекомендуємо до використання досвід роботи Вовчук Мар'яни, практичного психолога Чернівецького обласного навчально-реабілітаційного центру №1, з теми «Технології пізнавально-комунікативного навчання й розвитку у процесі соціалізації дітей з особливими освітніми потребами», узагальнений у електронний посібник та схвалений науково-методичною радою ІППОЧО у березні 2024 р. [4].

У посібнику описано трудові функції практичного психолога в закладі інклюзивної освіти та представлено різноманітні кейси методичних матеріалів, діагностичних методик для здійснення психологічної просвіти, корекційно-розвиткової та відновлювальної роботи, надання психологічної допомоги за запитом та/або відповідно до виявленої потреби, співпраці з педагогічними працівниками щодо подолання труднощів у навчанні, формуванні необхідних соціальних навичок.

Протидія та запобігання булінгу, домашньому насильству

Протидія булінгу та насильству є одним із ключових завдань працівника психологічної служби в закладі освіти. Тому звертаємо вашу увагу на *«Методичні рекомендації щодо особливостей психологічного та соціально-педагогічного супроводу освітнього процесу у 2021/2022 н.р.»* [16], де детально описано рекомендації щодо здійснення систематичної роботи в діяльності практичних психологів і соціальних педагогів закладів освіти з метою протидії та запобігання булінгу, домашньому насильству. Також рекомендуємо використовувати матеріали із вебсайту «Stop Bullying» [2] та просвітницьке відео для батьків від UNICEF Ukraine [20].

З 2012 року 4 травня – день боротьби з булінгом. Символом цього дня стала рожева сорочка, тому його ще називають «Днем рожевої сорочки». У цей день важливо провести просвітницькі заходи серед батьків, педагогів, вихователів, викладачів та здобувачів освіти. Заклик цього дня дуже простий: носити й ділитися рожевим кольором одночасно з просвітницькою інформацією щодо запобігання цих явищ. Обов'язковим є інформування про можливості отримати допомогу

дорослим і дітям на *гарячій телефонній лінії щодо булінгу* 116000; *гарячій лінії з питань запобігання насильству* 116123 або 0800500335; у *Національній поліції України* 102.

Запобігання формуванню суїцидальної поведінки [18]

Превенція суїцидів серед молоді – надзвичайно важлива робота фахівців, яка передбачає просвіту педагогів, батьків. Суїцид є комплексним поєднанням багатьох факторів: біологічних, психологічних, минулої історії та актуальних життєвих подій. Взаємодія між різними факторами в житті людини може сприяти формуванню суїцидальної поведінки. Важливо пам'ятати, що якщо в людини трапляються негаразди в житті, з'являються травмівні ситуації, стреси, усе це може запускати механізм виникнення суїцидальних думок, потім – тенденцій, потім – намірів і призвести до завершеного суїциду. Дорослих важливо навчити розрізняти фактори ризику, насторожувальні ознаки й фактори захисту. Для цього з батьками, педагогами проводимо два заходи в рік: вересень, січень.

Фактори ризику для суїциду: попередні спроби суїциду; психічні розлади (тривожний, біполярний, ПТСР, найпоширенішим є депресія із симптомами браку енергії, відсутності отримання задоволення від різних активностей, а також з безнадією, яка найбільше пов'язана з ризиком суїциду), вживання хімічних речовин; проблеми у стосунках: конфлікт з батьками та/або з коханими людьми; недавня смерть члена родини чи близького друга; втрата друга чи члена родини внаслідок суїциду; постійне зазнання булінгу; фізична хвороба чи недієздатність (інвалідність); проблеми з законом чи дисциплінарні проблеми. Кожен з цих факторів, узятий окремо, пов'язаний з невеликим збільшенням ризику, проте в разі дії кількох факторів одночасно ризик може суттєво зростати.

Захисні (протективні) фактори – це обставини, які знижують ймовірність суїциду. Це довірливі й підтримуючі стосунки в сім'ї; наявність зв'язків з друзями, родиною й громадою; розвинені навички розв'язання проблем; наявність позитивних захоплень у житті (гуртки, творчість, хобі тощо); духовні та/або екзистенційні переконання; доступ до ефективної психологічної/психіатиричної допомоги. Наявність захисних факторів не повинно змусити дорослого розслабитися в ситуації суїцидальної кризи, якщо є насторожуювальні ознаки і ви схвильовані щодо дитини.

Насторожувальні ознаки стосуються маркерів поведінки конкретних людей, які сигналізують про те, що вона вже має думки про суїцид або вже планує його. Насторожувальні ознаки ідентифікуються як цикл життєвих невдач; часті розмови про смерть чи бажання померти; фрази: «Всім буде краще без мене», «Я хочу заснути і не прокидатися», «Я хочу спокою»; самоушкодження; безнадія і її прояв у словах і діях; завершення справ, повернення боргів, дарування своїх речей тощо; міркування про сенс життя (на кшталт: «Життя не має сенсу», «Все марно» тощо); продумування та підготовка плану самогубства; вивчення/відвідування сайтів про самогубство; збір, придбання та зберігання небезпечних речей (пігулок, зброї тощо); прощання з друзями і родиною; «відхід» від друзів, родини й громади; невихід на роботу, пропуски навчання протягом певного періоду; збільшення вживання алкоголю і наркотиків; агресивна поведінка, різкі перепади настрою; зміни харчової поведінки (людина не їсть, мало їсть, багато їсть).

Фактори ризику та захисні фактори характеризують ситуацію, у якій знаходиться людина, а насторожувальні ознаки описують особистісні прояви. Наприклад, якщо одним з факторів ризику є наявність попередніх спроб, то чи є це насторожувальною ознакою? Очевидно, що ні, оскільки не всі люди з досвідом спроб суїциду в минулому можуть у цей конкретний момент перебувати в стані роздумів про самогубство. Або не всі, хто переживає втрату близької людини, мають та/або демонструють суїцидальні наміри. *Насторожувальні ознаки допомагають зрозуміти, що людина саме зараз перебуває в стані суїцидальної кризи і тому потребує допомоги і втручання. Алгоритм розмови з людиною, яка має схильність до суїциду, ви зможете відпрацювати на першому оновленому модулі курсів підвищення кваліфікації для працівників психологічної служби у КЗ «ІППОЧО» з 2025 р.* Крім того, детальна система профілактичної роботи описана в *«Методичних рекомендаціях щодо особливостей психологічного та соціально-педагогічного супроводу освітнього процесу у 2021/2022 н.р.»* [16].

Профілактика розвитку ігрової залежності у здобувачів освіти

Азартні ігри стають все більш популярними серед молоді, і це викликає серйозне занепокоєння. Хоча вони можуть здаватися безневинною розвагою, насправді вони приховують багато небезпек, особливо для молоді. Багато комп’ютерних (онлайн) ігор зараз мають елементи азартних, оскільки вони включають у себе випадкові

винагороди, лутбокси та мікротранзакції, що стимулюють гравців витрачати реальні гроші. Механіки лутбоксів передбачають придбання віртуальних «ящиків» або «пакетів», які містять випадкові предмети чи бонуси. Гравці не знають, що саме вони отримають, що створює елемент азарту, схожий на гру в лотерею.

Пристрасть до ігор було офіційно визнано Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) психічним розладом, а таке поняття, як «ігровий розлад», включено до 11-го видання нормативного документа «Міжнародна статистична класифікація хвороб» (МКХ; 6C51; ICD11) та віднесено до розділу 06 «Розлади психіки, поведінки або розвитку нервової системи» [1].

З метою забезпечення проведення інформаційно-роз'яснювальної кампанії в закладі освіти щодо небезпеки азартних ігор, загроз ігрової залежності, способів попередження та лікування ігрової залежності рекомендуємо використовувати у фаховій діяльності просвітницькі матеріали «Азартні ігри – це лише розвага» [1].

Список використаних джерел та літератури

1. Азартні ігри – це лише розвага. Чернівецька обласна військова адміністрація: вебпортал. URL: https://bukoda.gov.ua/news/azartni-ihry-tse-lyshe-rozvaha (дата звернення: 28.05.2024).

2. Булінг. Стоп-булінг: вебсайт. URL: https://www.stopbullying.com.ua/ (дата звернення: 29.05.2024).

3. Війна впливає на освіту: що таке освітні та психологічні втрати? Громадський простір: вебсайт. URL: https://www.prostir.ua/?news=vijna-plyvaje-na-osvitu-scho-take-osvitni-ta-psyholohichni-vtraty (дата звернення: 29.05.2024).

4. Вовчук М.Ф. Технології пізнавально-комунікативного навчання і розвитку в процесі соціалізації дітей з особливими освітніми потребами, або «Психологічні смаколики для особливчиків»: досвід роботи / укладач: Д.Д. Романовська. Чернівці : ІППОЧО, 2024, 156 с. URL: http://ippobuk.cv.ua/?page_id=1764 (дата звернення: 05.06.2024).

5. Лист ІМЗО від 15.05.2023 №21/08-793 «Про психологічні відеоролики». ДНУ ІМЗО: вебсайт. URL: https://imzo.gov.ua/2023/06/21/lyst-imzo-vid-15-05-2023-21-08-793-pro-psykholohichni-videorolyky/ (дата звернення: 29.05.2024).

6. Лист ІМЗО від 29.03.2023 №21/08-479 «Про Всеукраїнську програму метального здоров'я «Ти як?». ДНУ ІМЗО: вебсайт. URL: http://surl.li/ueyvn (дата звернення: 29.05.2024).

7. Лист МОН від 29.03.2022 №1/3737-22 «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні». МОНУ: вебсайт. URL: http://surl.li/ueyuq (дата звернення: 29.05.2024).

8. Лист МОН України від 24.07.2019 №1/9-477 «Про типову документацію працівників психологічної служби у системі освіти України». ДНУ ІМЗО: вебсайт. URL: http://surl.li/ueyuc (дата звернення: 28.05.2024).

9. Назаревич В. Трохи про «Teddy bear therapy». Вияви себе з Nazarevich-Art: вебсайт. URL: http://surl.li/ubblj (дата звернення: 29.05.2024).

10. Назаревич В. Як плюшеве ведмежа допоможе зменшити стрес у дитини? Вияви себе з Nazarevich-Art: вебсайт. URL: http://surl.li/ubbly (дата звернення: 29.05.2024).

11. Психологічна абетка для дошкільників. Практично-методичний посібник. / авт.. кол: Романовська Д.Д. та ін.; за заг.ред В.Г. Панка, Д.Д. Романовської. Харків : Ранок, 2023. 176 с.

12. Психологічна допомога в закладах освіти: ефективні методики та практики (з досвіду роботи): методичний посібник / авт. кол: Романовська Д.Д., Гречко Р.І. та ін.; за науковою редакцією Д.Д. Романовської. Чернівці : Технодрук, 2024. 217 с.

13. Романовська Д.Д. Розвиток резилієнтності учасників освітнього процесу як засіб збереження психічного здоров'я. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни : практ. посіб. / В.Г. Панок; В.В. Рибалка, С.К. Шандрук та ін.; за наук. ред. В.Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. С. 126-145. URL: https://lib.iitta.gov.ua/738662/1/metodyky_psyholohichnoho_suprovodu_uchasnykiv_osvitnoho_protsesu_v_umovakh_viiny.pdf (дата звернення: 04.06.2024).

14. Романовська Д.Д. Розвиток емоційної саморегуляції як технологія збереження і зміцнення психічного здоров'я педагога. *Науково-методичні основи психологічного супроводу діяльності вчителя в умовах реформування освіти (діагностика і корекція): практичний посібник* / авт. кол.: В.Г. Пано та ін.; за наук. ред. В. Панка. Київ : УНМЦ

практичної психології і соціальної роботи НАПН України, 2022. С. 54-68.
URL: https://lib.iitta.gov.ua/733538/1/Nauk_metod_osnovy_psykhol_suprovodu_diialnosti_vchytelia_v_umovakh_reform_osvity_%28diahnostyka_korektsiia%29.pdf (дата звернення: 04.06.2024).

15. Романовська Д.Д., Гречко Р.І. Методичні рекомендації щодо діяльності практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти у 2023/2024 н.р.: психологічний супровід НУШ, соціально-психологічна допомога під час війни. *Методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах освіти Чернівецької області у 2023/2024 н.р.: інформаційно-методичний збірник* / редколегія: Куриш Н.К. та ін. Чернівці : Технодрук, 2023. С. 274-290.

16. Романовська Д.Д., Гречко Р.І. Методичні рекомендації щодо особливостей психологічного та соціально-педагогічного супроводу освітнього процесу у 2021/2022 н.р. ІППОЧО: вебсайт. URL: http://ippobuk.cv.ua/?page_id=283 (дата звернення: 28.05.2024).

17. Уроки стійкості: рекомендації для проведення уроків з ментального здоров'я. МОНУ: вебсайт: URL: http://surl.li/ueyta (дата звернення: 28.05.2024).

18. Фактори ризику та насторожуючі ознаки суїциду. Центр психічного здоров'я НАУКМА: вебсайт. URL: https://kmarehab.com/faktory-ryzyku-ta-nastorozhuiuchi-oznaky-suitsydu/ (дата звернення: 28.05.2024).

19. Цільова програма 2.0. Система у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні. URL: https://rada.info/upload/users_files/04401530/6ad7ae407c71f6af32d891dda4b98fb0.pdf (дата звернення: 29.05.2024).

20. Як зупинити булінг. Поради для батьків. Відеоролик. URL: https://www.youtube.com/watch?v=pNCvFAOAQco&ab_channel=UNICEFUkraine (дата звернення: 04.06.2024).