

## **Світлана ХАРИТОНОВА,**

завідувач навчально-методичного центру психологічної служби комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

# **ЗДІЙСНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В КРИЗОВИХ УМОВАХ**

Для всіх працівників системи освіти організація допомоги постраждалим у період відкритої збройної агресії стала новим викликом. Виникли нові цільові групи психолого-педагогічного супроводу: діти і сім'ї учасників бойових дій; діти і сім'ї, що належать до категорії внутрішньо переміщених осіб; діти і сім'ї загиблих, члени родин осіб, що пропали безвісті; перебували в полоні... У таких умовах не втрачає своєї актуальності надання психологічної підтримки дітям і сім'ям, що опинилися у складних життєвих обставинах унаслідок військових дій, особливо які пережили втрати близьких та рідних, горюють за батьками чи страждають за рідними, які зникли безвісті.

Підтримати дітей із такими складними долями можна лише маючи відповідну підготовку, силу духу, стресостійкість та вміння правильно реагувати на поведінкові прояви кожної дитини та її близьких. Сьогодні працівники психологічної служби закладів освіти мають навчатися технікам, практикам подолання життєвих криз, формувати здатність підвищувати стресостійкість, відновлюватись після життєвих криз.

Наголошуємо, що в своїй діяльності працівники психологічної служби послуговуються законодавчими документами, що регламентують означений напрям діяльності закладу освіти в умовах воєнного стану. Це такі як:

- Лист МОНУ від 29.03.2022 №1/3737-22 [«Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні»](#).

- Лист МОНУ від 04.04.2022 №1/3872-22 [«Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій»](#).

- Лист НАПНУ від 22.04.2022 №42 [«Про заходи з виконання Плану дій з координації діяльності психологічних служб системи освіти та ДСНС України»](#).

- Лист НАПНУ від 25.04.2022 №36 [«Про затвердження Плану дій з координації діяльності психологічних служб системи освіти та ДСНС України»](#).

- Лист МОНУ від 13.05.2022 №1/5119-22 [«Про здійснення превентивних заходів серед дітей та молоді в умовах воєнного стану в Україні»](#).

- Закон України від 01.12.2022 № 2806-IX [«Про внесення змін до Кодексу України про адміністративні правопорушення щодо запобігання та протидії мобінгу \(цькуванню\)»](#).

Кожен із цих документів не втратив своєї актуальності сьогодні і має бути в активному доступі для кожного педагогічного працівника та спеціаліста психологічної служби закладу освіти різного рівня: дошкільної, загальної середньої, позашкільної, професійно-технічної, вищої чи передвищої освіти.

Зазначена нормативна база забезпечує постановку основних завдань психологічного

характеру перед закладами освіти, а саме: сприяти оволодінню знаннями, уміннями, навичками, способами мислення дітей та підлітків стосовно моделей безпечної та ненасильницької взаємодії з однолітками та дорослими у різних сферах суспільного життя; формувати усвідомлення цінності життя та здоров'я, власної відповідальності та спроможності зберегти та зміцнити здоров'я, підвищити якість свого життя.

Зупинимося на документі, який безпосередньо регламентує психосоціальну допомогу дітям та дорослим у ситуаціях небезпеки: Лист МОНУ від 04.04.2022 №1/3872-22 [«Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій»](#). Означений документ чітко спрямовує діяльність педагогічних працівників закладів освіти в умовах екстрених ситуацій, зокрема розв'язання проблеми профілактики стресів, вирішення освітніх та виховних задач, що сприяють збереженню психологічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу, формуванню моделі бажаної поведінки, усвідомленню основних рис відповідальної поведінки, повноцінному розвитку особистості, створенню умов для формування мотивації до самовиховання і саморозвитку. Важливим є визначення першої психологічної допомоги, яку всі працівники закладу освіти мають надавати здобувачам освіти в разі потреби чи надзвичайної ситуації. Перша психологічна допомога визначає гуманні, підтримуючі заходи реагування на страждання особи, яка може потребувати підтримки. Під час надання першої психологічної допомоги варто неухильно дотримуватися принципу «Не нашкодь!».

**Перша психологічна допомога включає такі елементи:**

- ненав'язливе надання допомоги та підтримки;
- слухання людей/дітей, не примушуючи їх говорити;
- оцінювання потреб і проблем;
- надання допомоги в задоволенні базових потреб;
- розрада та заспокоєння людей;
- надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку із службами та структурами соціальної підтримки.

**Під час надання першої психологічної допомоги необхідно:**

- знайти для розмови тихе місце;
- бути поруч із людиною, але дотримуватися необхідної дистанції;
- показувати зацікавленість;
- бути терплячим і спокійним;
- надавати фактичну інформацію, чесно говорити про свої знання: «Я не знаю, але спробую для вас дізнатися»;
- надавати інформацію зрозумілою мовою, простими словами;

- висловлювати співпереживання людям, які говорять вам про свої почуття, перенесену втрату чи важливі події;

- надати людині можливість помовчати;
- поважати конфіденційність.

**Разом із тим заборонено:**

- змушувати людину розповідати про те, що з нею відбулося;
- перебивати і квапити співрозмовника;
- торкатися до людини, якщо немає впевненості, що це доречно;
- давати оцінку тому, що людина зробила чи не зробила, або її емоціям;
- давати обіцянки;
- розповідати про свої власні труднощі;
- думати і діяти так, немов зобов'язані вирішити за іншого всі його проблеми;
- позбавляти людину віри у власні сили і здатність самій подбати про себе;
- описувати людей, використовуючи негативні епітети.

**Виділимо основні принципи психологічної комунікації з особами в стані стресу:**

- людина є схильною до навіювання та впливу;
- принцип «присядання і ведення»;
- бути «активною силою», ситуація «тут і зараз»;
- фрази-інтервенції вимовляємо чітко, коротко, впевнено;
- посил: «Я з Вами/тобою, Ви/ти не один»;
- обов'язково представитися: «Я (ім'я)»;
- сфокусувати потерпілого перш за все на фізичних відчуттях;
- використовувати техніку «Три так» для ефективного контакту;
- поставити питання або попросити про щось, що людина здатна виконати;
- уникати конфронтації, підтримувати будь-які позитивні зміни;
- надати інформацію.

**Здійснення супроводу людини в кризовому стані (за Олександром Гершановим):**

- заспокоїтися самому;
- не говорити про емоції;
- не говорити такі фрази: «Заспокойтеся», «Все буде добре», «Все пройде», «Життя налагодиться»;
- сповільнити темп. Говорити в більш повільному темпі, ніж зазвичай;
- говорити чіткими короткими фразами, підвищити голос;
- встановити контакт;
- запитайте ім'я людини: «Як вас/тебе звати?»;
- далі запитайте: «Куди Ви/ти йшли?», «Що Ви/ти робили?», «Що збиралися робити?»;
- повторюйте за людиною відповідь чітко і ясно;
- потрібно включити мислення, повернути відчуття контролю за ситуацією;
- нормалізація. Говоримо про реакції, які відчуває людина;
- шукаємо ресурси. Завершуємо розмову з людиною на пошуках власних внутрішніх ресурсів сил.

Під час освітнього процесу рекомендуємо педагогічним працівникам дотримуватися Алгоритму супроводу дитини у стресовому стані відповідно до форми навчання (очної, дистанційної чи змішаної), див схему 1.

Працівники інституту та навчально-методичного центру беруть участь у проєктах та сприяють психосоціальної підтримці педагогів та школярів у часи війни. Проєкти спрямовані на мінімізацію втрат війни для дітей та підлітків. Зокрема, проєкт «Коли світ на межі змін: Стратегії адаптації» для вчителів закладів загальної середньої освіти, розроблений Громадською організацією «GoGlobal» спільно з Центром «Розвиток КСВ» та експертною платформою Career Hub у рамках програми «Мріємо та діємо», спрямований на допомогу вчителям в опануванні інструментами психологічної підтримки до нових умов.

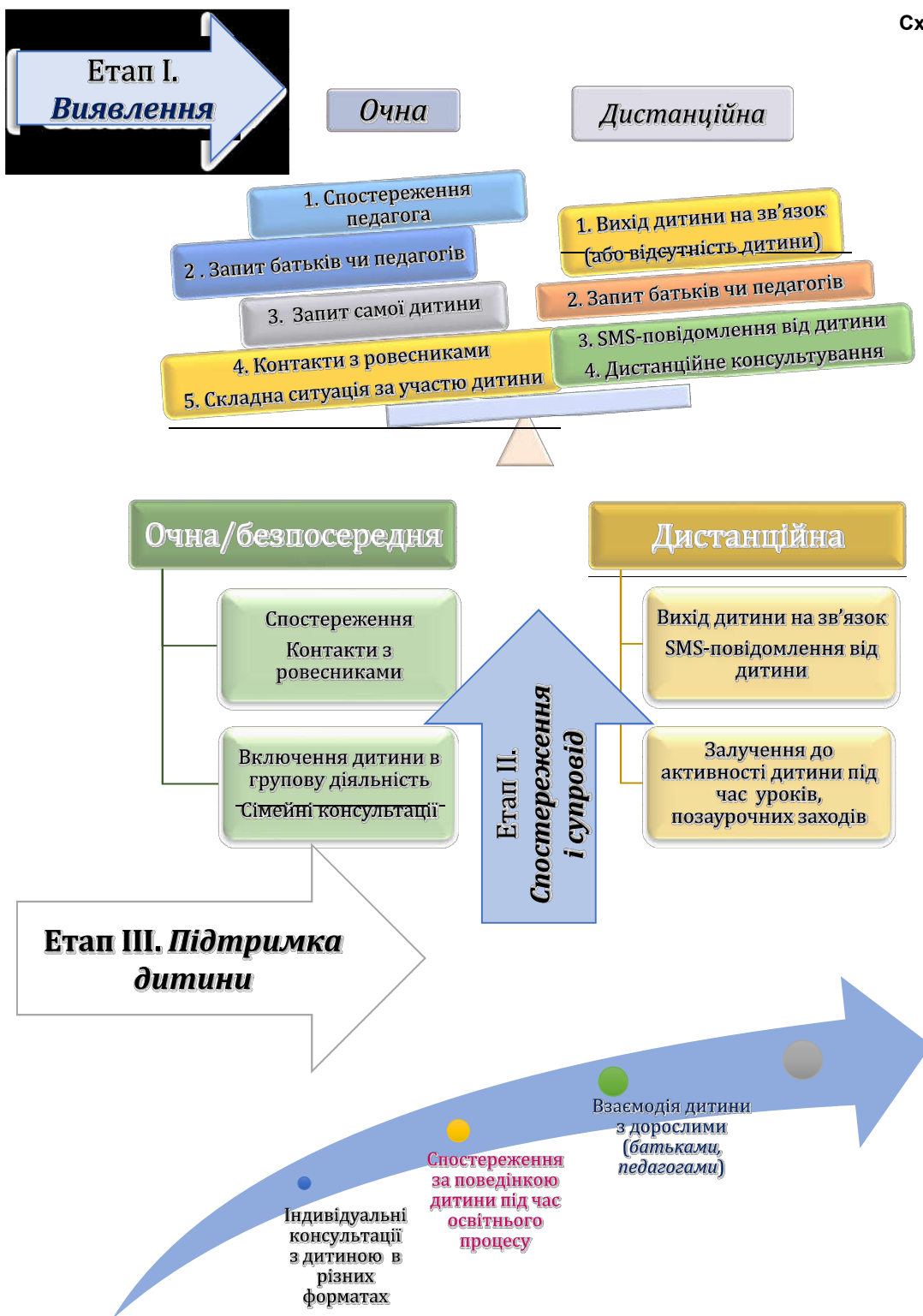
Протягом 2023-2024 навчального року працівниками центру проведені очні тренінги підтримки педагогів області, які мають ознаки затяжного стресу та емоційно нестабільні (вересень-листопад 2024 року –86 осіб).

Найбільш важким досвідом сьогодення є пропрацювання травматичних ситуацій в житті українців. Цьому сприяють супервізійні зустрічі «На їхньому боці», які проводяться спільно з Барбарою Прайтлер, австрійською психотерапевткою, що працює з українськими біженцями в Європі. Протягом 2024 року відбулося 10 зустрічей для 159 працівників психологічної служби. Під час таких супервізій розглядалися конкретні випадки проживання втрат, горювання в родинних здобувачів освіти; кроки допомоги дітям у важкий період.

Серйозним викликом війни є підвищення суїцидальних проявів серед підлітків та молоді. Тренінг для гейткіперів «Превенція суїцидів» за програмою «Профілактика суїцидів у громадах» проведений 06-07 червня 2024 року для 32 практичних психологів області допоміг практичним психологам виявляти ознаки суїциду в підлітків та молодих людей із урахуванням воєнного сьогодення, здійснювати супровід дитини, яка має суїцидальні прояви. Оскільки часто такі прояви є викликом до близьких дитини, криком про допомогу, наразі така робота в громадах має величезне значення. Також для працівників психологічної служби суттєвою методичною допомогою став проведений освітній форум з теми «Психологічний супровід вимушено переміщених осіб та біженців: техніки кризової інтервенції». Він об'єднав 84 фахівців психологічної служби закладів освіти області. Під час форуму розглядалися дієві практики кризового консультування дитини в період життєвих травм, прийоми підтримки психічного здоров'я родин вимушено переміщених та родин-біженців.

Ми розуміємо, що під час війни страждає не лише якість освітнього процесу, а й потребує компенсації психологічна стабільність дітей, підлітків та дорослих. Тому працівники інституту створили онлайн-платформу «Кластери компенсаторної освіти» для педагогів та учнів, які забезпечують інформативно, методично, практично формування психологічної стійкості школярів та вчителів. Сайти для школярів «Моя психологічна стійкість» та педагогів «Дитина в часи війни: безпека, підтримка, допомога» працюють постійно і постійно оновлюються та поповнюються новими матеріалами. Саме ці матеріали рекомендуємо використовувати класним керівникам, педагогам-вихователям, працівникам психологічної служби, батькам учнів закладів освіти і самим підліткам.

Отже, одним із наших головних завдань на сьогодні є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка всіх учасників освітнього процесу.



**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бочкор Н., Дубровська В., Залеська О Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод рек. Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна». 2014. 84 с.
2. Богданов С.О., Залеська О.В., Федорець О.В., Ключко К.Є., Флярковська О.В. Професійне зростання та емоційна підтримка педагогів: методичний посібник. Київ Університетське видавництво Пульсарі. 2021. 54 с.
3. Дубініна Я.П. Оволодіння технологіями психосоціальної роботи як складова професійної підготовки фахівця з соціальної роботи. Київ: Академвидав. 2010. 288 с.
4. Перша психологічна допомога. Керівництво щодо роботи/пер. З англ. Діана Бусько. Лівів. Видавництво Свічадо, 2015. 180 с.
5. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки. Київ: Логос. 2015.232 с.
6. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. Київ: Агенство «Україна». 2015. 176 с.