

Наталія ЯКУХІНА,

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

РОЗВИТОК КУЛЬТУРИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

Найкращий спосіб зробити дітей хорошими – зробити їх щасливими.

Оскар Вайлд

Культура психологічної безпеки в Новій українській школі – це концепція, що ставить на перше місце створення безпечного, підтримуючого та стимулюючого середовища для усіх учасників освітнього процесу. Вона передбачає врахування емоційних потреб учнів та педагогів, розвиток відкритих і довірливих відносин між учасниками освітнього процесу, а також створення умов, що сприяють самореалізації та особистісному розвитку кожного. Це концепція, що включає створення середовища, в якому учні відчувають себе захищеними, розуміють свою цінність та мають можливість повноцінно розвиватися.

Сучасна реформа освіти зумовлює інноваційні зміни у професійній діяльності вчителя: це не лише високий рівень інтелекту, а й розвинена його соціальна та емоційна складові, які можна визначити як здатність розбиратися в людях, вміння будувати якісні міжособистісні стосунки, проявляти людяність та емпатію, а також мати знання в області дитячої та педагогічної психології.

Під час організації заходів з підвищення рівня культури психологічної безпеки варто звертатись до таких документів:

Оперативна дорожня карта «Пріоритетні багатосекторні заходи із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні під час та після війни» (URL: https://knowledge.org.ua/wp-content/uploads/2023/03/mhps_framework_ukraine_ukr_59_page.pdf).

Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року ((Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р) URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>).

Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (URL: <https://howareu.com/>).

Оперативний план Міністерства освіти і науки України на 2024 рік (Наказ Міністерства освіти і науки України від 29.03.2024 р. № 421 (URL: https://mon.gov.ua/storage/app/sites/1/docs%20osvita/operativnyy%20plan%202024/Operativn_plan_MON.2024.1.pdf)).

Актуальність проблеми психологічної безпеки взаємодії у системі «вчитель-учень» в умовах Нової української школи зумовлена зростанням уваги фахівців педагогічної і психологічної галузі до психологічної безпеки освітнього простору як прямого продовження особистої безпеки, а також як захисту громадського порядку і спокою, духовних цінностей, прав і свобод навчальних закладів і їх нормальної діяльності [5;6;9].

Серед основних принципів Нової української школи:

- *презумпція талановитості дитини.* Забезпечення рівного доступу до освіти;
- *заборона будь-яких форм дискримінації;*
- *цінність дитинства.* Відповідність освітніх вимог віковим особливостям дитини, визнання прав дитини на навчання через діяльність, зокрема і гру;
- *радість пізнання.* Організація пізнавального процесу, яка приносить радість дитині, обмеження обсягу домашніх завдань для збільшення часу на рухову активність і творчість дитини;
- *розвиток особистості.* Замість «навченої безпорадності» – плекання самостійності та незалежного мислення. Підтримка з боку вчителя розвиватиме у дітей самоповагу та впевненість у собі.
- *здоров'я.* Формування здорового способу життя і створення умов для фізичного й психоемоційного розвитку.

Особливої уваги заслуговує розгляд ще одного положення концепції Нової української школи, а саме, БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР ІСНУВАННЯ ДИТИНИ, без якого неможливий розвиток її особистості. У зв'язку з цим особливої значущості набуває задоволення вчителем потреби дитини у безпеці, бо саме відчуття безпеки зберігає сили і надає їй ресурс для розвитку, самоактуалізації, самореалізації. Це можливо за умови психологічно-безпечної взаємодії в системі «вчитель-учень» [4].

Сучасна психологія розглядає проблему безпеки освітнього простору через такі конструкції, як «психологічна культура та психологічна безпека», суб'єктів освітньої взаємодії, їх «психологічне здоров'я» та «благополуччя» [2, 3]. **Психологічна безпека** – це стан психічного та емоційного благополуччя, в якому людина відчуває себе захищено, комфортно та сприймає своє оточення як підтримуюче.

Культура психологічної безпеки в школі – це комплексний підхід до створення сприятливого, підтримуючого та відкритого середовища, де учні, педагоги та інші працівники закладу освіти можуть розвиватися, навчатися та взаємодіяти в умовах, що сприяють їхньому фізичному, емоційному та соціальному благополуччю.

Складовою культури психологічної безпеки є не лише професійна компетентність вчителя, а і його **психологічна компетентність** (здатність використовувати психологічні засоби навчання при побудові освітнього процесу); **тактовність** (вміння встановлювати контакт з учнями на основі взаємовпливу, взаємопереживання та взаєморозуміння). Це і повага до особистого простору, і не лише під час очного навчання, а й під час дистанційного навчання. Вимагаючи поваги, поважаємо самі!

Відомо, що ставлення з боку вчителя істотно впливає на самооцінку, самопочуття дітей. Емоційний стан учителя, його увага (або неуввага) до емоційного стану дитини, впливають на психосоматичний стан школяра. Позитивна спрямована взаємодія вчителя виявляється в чуйності до емоційного стану учнів, в зверненні до них по імені [4]. Також налаштований на позитивну взаємодію вчитель, завжди має наголошувати, що оцінює вчинок, а не дитину. Інтегральним показником позитивного емоційного стану дитини в школі є її бажання туди ходити, а також відсутність частих хвороб.

Взаємодія вчителя з учнем завжди припускає діалог, взаєморозуміння, емоційний контакт дитини і дорослого. Одним із найпоширеніших способів комунікації є емоційний діалог.

Емоційний діалог — це особливий вид взаємодії дорослої людини з дитиною, під час якого не забуваємо про емпатію, зоровий контакт і активне слухання.

Під час емоційного діалогу педагог має допомогти дитині проявити свої почуття, переживання та емоції. І в цій ситуації обидва співрозмовники є рівноправними партнерами діалогу. Отже, під час емоційного діалогу не забуваємо про: наші очі (тримаємо зоровий контакт і приділяйте дитині справжню увагу); наші вуха (використовуємо техніку активного слухання, уважно вислуховуємо дитину); наше серце (пам'ятаємо про людяність, проявляємо емпатію, ставимося до дитини із турботою і повагою).

У цій взаємодії найважливіша роль належить вчителю. Таким чином, саме вчитель зобов'язаний взяти на себе відповідальність за психологічну безпеку взаємодії в системі «вчитель-учень» і на перше місце поставити інтереси учня як особистості, що формується. Пам'ятаємо золоте правило емоційного діалогу: «Говори так, щоб тебе слухали! Слухай так, щоб із тобою говорили!».

Також ефективним способом комунікації між педагогом і дитиною є розвивальний зворотний зв'язок або фідбек (з англ. «feedback» відгук) — це реакція на вчинки, поведінку дітей з метою вдосконалення їхньої діяльності у майбутньому.

Основний принцип надання зворотного зв'язку в НУШ: «Ми **не** виховуємо, а будуємо стосунки з дитиною».

Фідбек жодним чином не передбачає критику, натомість являє собою конструктивний діалог, який забезпечує стабільність змін у поведінковій та емоційно-особистісній сферах дитини.

Розвивальний зворотний зв'язок може надаватися і у вигляді похвали. У такому випадку важливо пам'ятати про правила, які роблять її ефективною:

1. Конкретизуйте, за що ви хвалите.
2. Робіть акцент на процесі та прогресі, а не тільки на результаті.
3. Чітко окреслюйте свої стандарти та очікування.
4. Уникайте порівнянь.

Створення комфортного освітнього середовища з високим рівнем культури психологічної безпеки має вирішальне значення для дітей та педагогів під час кризових ситуацій, як-от війна, стихійні лиха або тривалі надзвичайні ситуації. Це також може допомогти знизити рівень тривожності і сприяти психічному здоров'ю і благополуччю.

Щоб розкрити зміст безпечного та комфортного освітнього середовища в закладі освіти, недостатньо формально перерахувати його складові та принципи. Фраза Михайла Грушевського: «Школа повинна дати те, чого треба життю» та висловлювання Оскара Вайлда: «Найкращий спосіб зробити дітей хорошими — зробити їх щасливими» надихають нас і сьогодні створювати умови для якісного життя в освітньому просторі, давати дітям і молоді шанс бути щасливими, цінувати хороше й прагнути до добра.

Складові безпечного та комфортного освітнього середовища

Насамперед — це **якість міжособистісних відносин**, позитивними чинниками якої є довіра, доброзичливість, схвалення, толерантність.

Комфортність в освітньому середовищі: передбачає задоволення базових потреб усіх учасників освітнього процесу:

- у допомозі та підтримці;
- збереженні та підвищенні самооцінки;
- розвитку здібностей і можливостей.

Передбачуваність та структурованість — це так звані рутини, тобто передбачувані щоденні дії в освітньому процесі, що забезпечують стабільний повноцінний розвиток дітей в умовах війни.

До традиційних рутин належать:

- **правила класу/групи, закладу освіти**, які визначають норми, можливості, розумні обмеження та розклад занять;

- **спілкування** про особисте та пізнавальне під час «**Ранкового кола**» в початковій школі, під час «**Кола спілкування**» для молоді та педагогів формує почуття «МИ», дає можливість ділитися власними думками, відкриттями, переживаннями, ментально налаштовує на початок навчальної діяльності (URL: <https://nus.org.ua/articles/rankova-zustrich-shho-tse-i-navishho/>);

- «**руханки**», «**розумна фізкультура**» та «**психологічні хвилинки**» можуть підтримати учасників та учасниць освітнього процесу, надати їм почуття стабільності й захищеності, забезпечити можливості для зняття тілесного напруження, пов'язаного з проблемами психічного здоров'я («**психологічні хвилинки**» - URL: https://drive.google.com/drive/folders/1sPtd-Y2T7UsBLC-AicK2P_JBW2TkmlUz?usp=sharing);

- **розпорядок дня** як передбачувана щоденна діяльність і структура в освітньому процесі забезпечує здоровий розвиток дітей в умовах війни. Саме заклад освіти може стати безпечним простором для вираження їхніх почуттів.

Також безпечне освітнє середовище потребує **інклюзивності та різноманітності**. Це формує почуття єдності, сприяє розвитку поваги та розуміння різних поглядів і досвіду.

Фізична безпека має передбачати наявність укріплених споруд, а також упровадження планів реагування на надзвичайні ситуації у випадку загрози. **Проте є один нюанс, фізична безпека може бути забезпечена лише тоді, коли вирішено питання психологічної та емоційної безпеки.**

Психологічна безпека — це впевненість у тому, що вас не покарають чи не принизять за висловлення ідей, запитань або за помилки. Це середовище, яке сприяє спільним очікуванням, що люди не будуть соромитися, ігнорувати чи карати один одного за те, що вони діляться своїми думками та емоціями.

Для полегшення створення такого середовища можна скористатися **дієвим інструментом, таким як Кодекс безпечного освітнього середовища (далі — Кодекс БОС)** — це документ закладу освіти, який допомагає врегулювати всі сфери діяльності закладу щодо порушення права особи на безпеку, а також підтримки та втручання в ситуаціях, коли може виникнути загроза її життю, здоров'ю та благополуччю. Цей документ має містити конкретні дії, пов'язані насамперед із захистом здобувачів освіти від різних загроз і ризиків під час перебування в закладі освіти, а також чіткі рекомендації щодо забезпечення комфортних умов життєдіяльності учасників та учасниць освітнього процесу [11].

Кроки, необхідні для розроблення Кодексу БОС:

Крок 1. Створення робочої групи

До робочої групи обов'язково запрошують представників усіх категорій

учасників та учасниць освітнього процесу і практичного психолога закладу освіти.

Крок 2. Проведення внутрішнього аудиту

До початку створення документа робоча група проводить внутрішній аудит освітнього середовища закладу освіти. Внутрішній аудит закладу освіти — це оцінка реальної ситуації (сильних і слабких сторін, ризиків і небезпек, можливостей закладу) щодо безпеки та захисту осіб, які беруть участь в освітньому процесі, ретельний аналіз проблем освітнього середовища закладу освіти.

Крок 3. Створення Кодексу БОС

Після визначення ризиків та аналізу можливих причин їх виникнення складається текст Кодексу БОС, який містить таку інформацію:

1. Вступ, у якому зазначено:

- кому адресований цей документ (перелік осіб, які зобов'язані дотримуватися правил і процедур Кодексу БОС);
- чому він був створений (мета створення Кодексу БОС);
- які цінності поділяють люди, які розробили / підписали цей документ;
- наскільки Кодекс БОС узгоджується з іншими політиками та процедурами, що вже діють у закладі з метою захисту прав та добробуту всіх учасників та учасниць освітнього процесу.

2. Правила та конкретні дії щодо захисту дітей від різних загроз, ризиків під час перебування в закладі освіти.

3. Процедури проведення необхідних заходів у випадку порушення безпеки учасників та учасниць освітнього процесу, зокрема щодо безпечних стосунків між педагогами та здобувачами освіти, доступу дітей до мережі інтернет, організації безпечного дозвілля на перервах, попередження насильства тощо.

4. Порядок втручання та поінформування адміністрації закладу та батьків у випадках, коли виникають проблеми з безпекою учасників та учасниць освітнього процесу.

5. Інші необхідні позиції, важливі для конкретного закладу освіти.

Після ухвалення та затвердження документа визначають осіб, які відповідатимуть за його впровадження. Це може бути заступник із виховної роботи і практичний психолог. Їхній обов'язок полягає в реагуванні на повідомлення про ризики та загрози для здобувачів освіти; наданні консультації батькам та педагогічним працівникам із психолого-педагогічних питань; вчасному наданні послуг зі збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки та повідомленні про випадки насильства в поліцію та соціальні служби.

Крок 4. Упровадження Кодексу БОС, участь психологічної служби закладу освіти.

Роль практичного психолога закладу освіти щодо впровадження Кодексу БОС полягає в тому, що він:

- входить до складу робочої групи;
- вивчає проблеми та сприяє створенню умов для забезпечення психологічного та соціально-емоційного комфорту дітей;
- здійснює профілактичну та просвітницьку діяльність щодо попередження всіх форм насильства в сім'ї та закладі освіти;
- аналізує якісні характеристики складових БОС;
- надає пропозиції щодо необхідних змін та дій для покращення БОС;
- надає послуги зі збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки [11].

Тож, для того аби створити у закладі освіти безпечний освітній простір та підвищити рівень культури психологічної безпеки, варто дотримуватися наступних рекомендацій:

1. Підтримувати емоційний клімат та позитивну атмосферу в закладі освіти, де кожен відчуває повагу та підтримку, а емоційна безпека є пріоритетом:

- Практикувати відкриту та позитивну комунікацію між усіма учасниками освітнього процесу.
- Заохочувати учнів та учениць висловлювати свої думки та емоції в безпечній атмосфері.
- Відкрито обговорювати будь-які проблеми чи занепокоєння.

2. Впроваджувати антибулінгову політику:

• Впроваджувати чітку політику щодо булінгу та насильства, яка була б розроблена з участю учнів, батьків і вчителів – це забезпечить нульову терпимість до булінгу, мобінгу.

- Створити в закладі освіти «Шкільну службу порозуміння»/«Школу медіації» для попередження та вирішення конфліктів.

• Проводити тренінги для учнів і педагогів з виявлення та реагування на випадки булінгу.

3. Розвивати емоційний інтелект:

• Навчати учнів розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями, а також розвивати емпатію.

• Інтегрувати в освітній процес вправи та заняття, які сприяють розвитку емоційного інтелекту та навичок саморегуляції:

- Медитація для дітей шкільного віку «Я можу все. Моя сила в мені» (URL: <https://www.youtube.com/watch?v=2C48czpKo7A>)

- Гра-релаксація «У лісі» (URL: <https://www.youtube.com/watch?v=VTEFjcQvCoQ>)

- Гра-медитація «Я - сонце» (URL: https://www.youtube.com/watch?v=gynetgl-oa4&list=PLp3ubJrw_pai_jyTyfllLaaNqnVzV3Jul)

- Гра-медитація «Я - море» (URL: <https://www.youtube.com/watch?v=4SZ116iUrA8&t=4s>)

- Казка-подорож «Космос» (URL: <https://www.youtube.com/watch?v=b4nBIIx8SY4>)

- Казка-подорож «Море» (URL: <https://www.youtube.com/watch?v=HVXOFef2o4Y&t=199s>).

- Залучати практичних психологів для проведення семінарів та тренінгів на тему управління емоціями та стресом.

4. Підтримувати психологічне благополуччя вчителів:

Психологічна безпека може зберегти кадровий потенціал, підвищити мотивацію і продуктивність і бути фактором додаткової привабливості іміджу закладу освіти. Психологічно здорове робоче середовище – це здорове та безпечне середовище, яке сприяє продуктивній роботі, особистісному зростанню, психічному і фізичному добробуту педагогів.

Рекомендувати педагогам ресурси з психологічної підтримки та самопомогі:

• «Ти як?» (URL: <https://howareu.com/>) - Всеукраїнська програма ментального здоров'я.

• «Розкажи мені» (URL: <https://tellme.com.ua/>) - онлайн-платформа безкоштовної психологічної допомоги.

• «Mental Help» (URL: <https://mentalhelp.com.ua/>) - безкоштовна психологічна допомога та аудіопрактики.

• ставити собі правильні запитання та знаходити відповіді на них.

• «UA Mental Help» (URL: <https://uamentalhelp.org/>) - психологічна допомога та інформаційна підтримка українців під час війни.

• Організація регулярних зустрічей для обговорення труднощів у роботі та обміну досвідом.

5. Впроваджувати практику поваги до різноманітностей.

Виховуємо в учнів розуміння та прийняття різних поглядів, культур, етнічностей та життєвих шляхів – це допомагає створити толерантне та відкрите середовище.

6. Вчимо захищати особисті кордони.

Розвиваємо навички захисту своєї психологічної та емоційної сфери, встановлення кордонів у відносинах з іншими – це допомагає зберегти своє психологічне здоров'я.

7. Залучаємо батьків до шкільного життя:

- Організуємо зустрічі та семінари для батьків з питань психологічної безпеки та виховання.
- Створюємо платформи для залучення батьків до життя школи та підтримки їхніх дітей.
- Рекомендуємо батькам платформи психологічної підтримки:
 - «Поруч» (URL: <https://poruch.me/>) - офлайн та онлайн групи психологічної підтримки для підлітків і батьків.
 - Кейс цифрових ресурсів психологічної підтримки для школярів, педагогів та батьків (URL: <https://cutt.ly/4whMkgF8>).

8. Проводимо моніторинг та оцінку рівня культури психологічної безпеки:

- Здійснюємо регулярний аналіз стану психологічної безпеки через опитування серед учнів і вчителів (URL: <https://xn---ftbomobdq1b9f.xn--j1amh/cpanel/tests>; URL: [Психологічні тести онлайн | Online Test Pad](#)).
- Вносимо необхідні корективи у політику школи на основі отриманих даних.

Застосування цих рекомендацій допоможе створити середовище, де кожен учасник освітнього процесу почуватиметься комфортно та безпечно, що сприятиме ефективному навчанню та особистісному розвитку.

Робота над створенням психологічної безпеки в закладі освіти не припиняється з досягненням певного результату. Насамперед, це безперервний процес реагування на нові виклики життя, пошук нових можливостей, ресурсів, генерування нових ідей і правил. Водночас необхідно, щоб всі учасники цього процесу усвідомлювали спільну відповідальність, мали вміння, бажання та добру волю для такої співпраці.

Для того, аби допомогти вам на шляху розвитку культури психологічної безпеки у ваших закладах освіти, фахівці навчально-методичного центру психологічної служби КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради» розробили відповідні кейси:

- Кейс цифрових ресурсів для психологічної підтримки школяра «Моя психологічна стійкість» (URL: <https://sites.google.com/view/786887>):



- Психологічний практикум «Дитина в часи війни: безпека, підтримка, допомога» (URL: <https://sites.google.com/view/6566546456>):



Культура психологічної безпеки є невід'ємною складовою Нової української школи. Забезпечення психологічного комфорту сприяє ефективному навчанню, розвитку особистості та формуванню гармонійних міжособистісних стосунків. Впровадження системних заходів та активна взаємодія всіх учасників освітнього процесу дозволить створити середовище, в якому кожен учень зможе реалізувати свій потенціал.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бучма В. В. Особливості взаємодії між вчителем і учнями на уроках фізичної культури // Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали I Всеукраїнської наукової конференції (м. Київ, 19 жовтня 2018 р.) / Відповід. ред.: Т. М. Булакова. Київ, 2018. С. 43-45.
2. Дзюбо Л. В. Безпечність переходу до основної освітньої ланки: як це враховано у концепції нової української школи / Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: матеріали всеукраїнської конференції з міжнародною участю (31 травня 2018 року, Київ) / за ред. С. Д. Максименка. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2018. 280 с.
3. Дзюбо Л. В. Благополуччя як показник оптимальних умов розвитку особистості школяра в освітньому просторі / Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, м. Суми) / Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. 428 с.
4. Дзюбо Л. В., Бучма В. В. Психологічна безпека взаємодії в системі «вчитель-учень» в умовах Нової української школи. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: матеріали II всеукраїнської конференції з міжнародною участю (Київ, 21 березня 2019 р.). Міжнародна видавнича платформа «Fundamental And Applied Researches In Practice Of Leading Scientific Schools». С. 55-64.
5. Дзюбо Л. В., Шатирко Л. О. Новий Державний стандарт початкової загальної освіти: психологічний дискурс / Сучасні проблеми та перспективи розвитку психології і педагогіки: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (1-2 грудня 2017 р., м. Київ).
6. Концепція нової Української школи. URL: <https://www.slideshare.net/tsnua/ss-70132344>
7. Корніяка О. М. Психологія комунікативної культури школяра: Монографія. Київ: Міленіум, 2006. 336 с.
8. Нова Українська школа. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>
9. Про Концепцію (основи державної політики) національної безпеки України: Постанова Верховної ради України URL: <http://www.uazakon.com/document/spart85/inx85170.htm>
10. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. [2-е вид., доп.]. Київ: Академвидав, 2011. 384 с.
11. Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища: метод. посіб. / за заг. ред. Цюман Т. П. Київ: Український фонд «Благополуччя дітей», 2018. 56 с.