

МОДЕЛЬ ПІДТРИМКИ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В ОСВІТНЬОМУ ЗАКЛАДІ З ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНОЇ ТЕРИТОРІЇ

(З ДОСВІДУ РОБОТИ МЕЛІТОПОЛЬСЬКОЇ ГІМНАЗІЇ № 11
МЕЛІТОПОЛЬСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ)

**Маргарита Овсянникова,
Катерина Марченко,
Ольга Серьожкіна,**

*Мелітопольська гімназія № 11
Мелітопольської міської ради Запорізької області*

Повномасштабна війна росії проти України стала великим потрясінням для українського народу. Війна внесла значні корективи у всі сфери життя кожної людини: зруйновані життя, здоров'я, домівки, міста, селища, інфраструктурні об'єкти. Одним із найголовніших завдань воєнних буднів є захист і підтримка підростаючого покоління. Особливої уваги дорослих заслуговують діти з тимчасово окупованих територій. Для багатьох з них дистанційне навчання в рідному освітньому закладі стало осередком підтримки та розуміння, турботи та взаємодії з оточуючими.

У статті представлено досвід підтримки та збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу в закладі освіти з тимчасово окупованої території. Висвітлено проблеми, з якими стикаються освітяни з тимчасово окупованої території при наданні дистанційних освітніх послуг та створенні безпечного середовища для здобувачів освіти.

Результатом вирішення проблем у покращенні ментального стану стала розробка та впровадження онлайн-моделі соціальної підтримки та збереження психічного здоров'я дітей і дорослих. Вона включає в себе вісім компонентів, які дозволяють закрити основні потреби у плеканні та збереженні ментального здоров'я кожної дитини та дорослої людини освітнього закладу.

Представлений досвід освітнього закладу привертає увагу до важливості піклування та підтримки свого психічного стану як дітей, так і дорослих, під час і після війни.

Ключові слова: ментальне здоров'я; соціальна підтримка; освітній заклад з тимчасово окупованої території; безпечний онлайн-простір; ресурсні зустрічі.

Постановка проблеми. Повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну в лютому 2022 року змінило життя всіх українців. Кожен з нас щодня має вирішувати низку важливих питань щодо безпеки та захисту рідних, а особливо дітей. Ще більша кількість викликів постала перед мешканцями тимчасово окупованих територій. Кожному громадянину України з ТОТ доводиться вибудовувати своє життя наново. Замість зростання, навчання та виховання у вільній країні, українські діти стикнулися з безліччю проблем: неможливість навчатися очно, відсутність світла та стабільного інтернету в умовах дистанційного навчання, вимушене внутрішнє переміщення

або виїзд за межі країни в пошуках безпеки, необхідність навчатися одночасно у двох освітніх закладах (в Україні та за кордоном), мовний бар'єр, страхи та жахи перебування в окупації тощо. Все це викликає стрес і суттєво впливає на стан психічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

За попередніми прогнозами Міністерства здоров'я України, близько 15 мільйонів українців відчують наслідки війни на своєму ментальному здоров'ї [11].

За таких умов сьогодення вже має місце погіршення фізичного, ментального здоров'я, зниження соціальної адаптації та інтеграції дітей з ТОТ. Щоб зменшити негативний вплив наслідків війни на дітей, необхідно вже зараз докладати всіх необхідних зусиль для забезпечення психологічної безпеки, збереження ресурсного стану та психосоціальної підтримки дітей та їхніх родин.

Вагомого значення набуває питання створення психологічно комфортного освітнього простору та надання своєчасної соціальної підтримки учасникам освітнього процесу, забезпечення якісної та доступної освіти для здобувачів, які мають психологічну травму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ґрунтовно досліджували феномен психічного здоров'я багато українських психологів: Я. Коцан, М. Мушкевич, Г. Балл, Н. Баступ, О. Завгородня, В. Зливков, С. Копилов, Л. Карамушка та ін.

Проблема захисту ментального здоров'я надзвичайно загострилася після початку повномасштабної війни росії проти України. Такі чинники, а саме: участь у бойових діях або перебування у прифронтовій зоні з постійними ракетними й артилерійськими обстрілами, бомбовими ударами, перебування в окупації, значно підвищили уразливість населення до психосоціального стресу, зумовили поширення психічних розладів. Відповідна ситуація поставила потребу в пошуку нових наукових підходів до психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни.

Теоретичні та практичні засади психосоціальної підтримки освітян для отримання ними терапевтичного захисту ґрунтовно розкрито в навчально-методичному посібнику «Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу» (2023 р.) під авторством В. Л. Андрєєнкової, Т. В. Войцях, І. П. Гриців, В. О. Мельничук, Н. О. Сабліної, О. В. Флярковської та Т. А. Харківської [4].

У методичних рекомендаціях В. М. Духневич та З. Ф. Сіверс (2022 р.) представлено матеріали, які допоможуть фахівцям, що опікуються питаннями безпеки (насамперед психологічної), у розробленні та впровадженні відповідних безпекових проєктів, програм і заходів. Крім того, авторами запропоновано технологію створення безпечного освітнього середовища, низку рекомендацій, зокрема щодо управління комунікативними ризиками у кризових ситуаціях [2].

У науковій праці М. М. Слюсаревського та Л. В. Григоровської (2022 р.) представлено досвід роботи соціальних психологів у перші тижні повномасштабного російського вторгнення [5].

Грунтовно досліджено різні аспекти надання психологічної допомоги та психосоціальної підтримки учасникам освітнього процесу під час і після війни в наукових працях Ю. М. Чемодурової (2022 р., 2023 р.) [6, 7].

Таким чином, можна стверджувати, що на сьогоднішній день українськими науковцями і практиками створено ґрунтовний науковий доробок з проблематики психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни. Водночас, питання надання соціальної підтримки та збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу з тимчасово окупованих територій потребують подальших наукових пошуків.

Мета статті – презентувати досвід Мелітопольської гімназії №11 Мелітопольської міської ради Запорізької області щодо розробки та впровадження моделі підтримки та збереження ментального здоров'я в освітньому закладі з тимчасово окупованої території.

Виклад основного матеріалу. З перших днів повномасштабного вторгнення м. Мелітополь опинилося в окупації. Директорка Мелітопольської гімназії №11 зазнала тиску з боку окупаційної влади щодо продовження роботи освітнього закладу під стягом країни-агресора. Не скорившись, була депортована з рідного міста. Освітняни, які мали тверду українську позицію, також змушені були залишити місто. Педагогічному колективу довелося модернізувати та налагоджувати освітній процес таким чином, щоб задовольнити потреби учнів, де б вони не перебували. Сьогодні освітній заклад має місце реєстрації у м. Запоріжжя та фактично функціонує лише в онлайн-просторі.

У травні 2022 року перша леді Олена Зеленська ініціювала Національну програму збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. У межах програми було розроблено та здійснено велику кількість заходів для підтримки кожного громадянина країни [1].

Згідно з планом Національної програми практичні психологи закладів освіти мали змогу пройти відповідні навчання, отримати нові знання з впровадження системи надання психологічної підтримки під час війни всім учасникам освітнього процесу.

Промоція ментального здоров'я в закладі освіти з тимчасово окупованої території окреслила низку проблем:

- освіта та комунікація освітян здійснюється лише онлайн;
- перебування педагогічного колективу, здобувачів освіти в різних країнах;
- різні часові пояси;
- можливість безпечно отримувати якісні освітні послуги дітям, які залишилися на ТОТ.

Потреба у вирішенні окреслених проблем поставила перед адміністрацією та психологічною службою Мелітопольської гімназії № 11 Мелітопольської міської ради Запорізької області питання систематизації та оприлюднення напрацьованого матеріалу щодо підтримки один одного та збереження психічного здоров'я дітей і дорослих. Результатом взаємодії всіх учасників освітнього процесу стало створення в онлайн-просторі моделі соціальної підтримки та збереження психічного здоров'я. На нашу думку, цей досвід може стати в нагоді закладам освіти, які опинилися в подібній ситуації.

Нормативно-правовим підґрунтям створення моделі є: Конвенція ООН про права дитини, Конституція України, Закони України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», Концепція «Нова українська школа», Національна програма збереження ментального здоров'я та психосоціальної підтримки та інші нормативно-правові акти.

Перспективність запропонованої моделі полягає в систематизації та популяризації важливості соціальної підтримки та збереження ментального здоров'я дітей на рівні закладу загальної середньої освіти. Багато закладів освіти з тимчасово окупованих територій сьогодні залишилися без спеціалістів психологічної служби. Тому проблема підтримки та психологічної допомоги не завжди може бути вирішена. Педагогічний колектив і батьки змушені шукати допомоги в онлайн-просторі, де легко розгубитися від великої кількості інформації. Створений онлайн-простір надає можливість кожному учаснику освітнього процесу отримати інформаційну підтримку, психологічну допомогу з офіційних перевірених джерел.

Новизна досвіду полягає у створенні єдиного комфортного психологічного онлайн-середовища закладу освіти для отримання підтримки та психологічної допомоги у важкі часи.

Провідною педагогічною ідеєю інноваційної розробки є промоція ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу у зручний час, у зручному місці, з можливістю отримання кожним, хто потребує, необхідної допомоги.

Для систематизації досвіду, збору в єдину базу всіх здобутків освітян Мелітопольської гімназії № 11 Мелітопольської міської ради Запорізької області було розроблено та розпочато реалізацію проекту «Ми разом!».

Очікується, що цей проект надасть можливість підвищити компетентність і внутрішній потенціал кожного учасника освітнього процесу в підтримці ментального здоров'я. Платформа проекту є динамічною та передбачає в перспективі збільшення можливостей щодо підтримки психічного здоров'я та ментальної деокупації. На нашу думку, цей проект є важливим елементом у створенні історії стійкості та єдності Мелітопольської гімназії № 11 Мелітопольської міської ради Запорізької області під час воєнного стану в країні та при поверненні до життя в рідному місті, у рідних стінах освітнього закладу в повоєнний час.

Тривалість роботи над моделлю зайняла близько шести місяців. На першому, організаційно-підготовчому, етапі було сформовано ідею відповідно до запитів учасників освітнього процесу. В ході підготовки було оцінено доцільність створення онлайн-платформи, проаналізовано та сформовано вимоги, завдання, принципи. На цьому етапі також було створено основний банк джерел, ідей і пропозицій від дітей та дорослих нашого закладу. Саме в цей час було започатковано шкільну акцію підтримки «Ми разом!», де будь-який учень чи дорослий могли поділитися власними здобутками та історіями проживання важких часів.

На етапі реалізації було створено онлайн-платформу підтримки та психологічної допомоги, оформлено й інтегровано інформацію у відповідні сторінки сайту. На цьому етапі була презентована онлайн-платформа класним керівникам закладу, а далі – всім класам гімназії.

Сьогодні проєкт не завершений, а перебуває в постійному оновленні та додаванні нових здобутків учасників освітнього процесу, актуальних цікавих тем для обговорення й отримання нових знань та навичок тощо.

Інформаційно-педагогічна модель інноваційної розробки. Відповідно до Концепції НУШ, випускник нової школи – це особистість, яка усебічно розвинена, здатна до критичного мислення, це патріот з активною позицією, який діє згідно з морально-етичними принципами і здатний приймати відповідні рішення, поважає гідність і права людини, це інноватор, який здатний змінювати навколишній світ, розвивати економіку за принципами сталого розвитку, конкурувати на ринку праці, учитися впродовж життя [5].

Наразі перед дорослими (батьками, педагогами) постає складне завдання – виховати здорову, розумну, креативну молодь в умовах війни. Тому візія нашого проєкту: здорова дитина – здорова нація! Запропонований онлайн-простір ми створили з метою покращення ментального здоров'я кожного учня, а в майбутньому – компетентного випускника закладу освіти.

На етапі створення онлайн-платформи ми поставили перед собою такі завдання:

- створення підтримуючої атмосфери співпраці, взаєморозуміння та підтримки, емпатії;
- демонстрація здобутків, єдності в досягненні спільної мети;
- створення умов, де всі учасники освітнього закладу зможуть отримати негайну підтримку, незалежно від часу, зайнятості, місця перебування;
- створення простору, де можна знайти актуальну інформацію з офіційних джерел щодо збереження ментального здоров'я;
- просвіта педагогічного колективу, батьків здобувачів освіти у сфері ментального здоров'я;
- взаємодія з родинами освітян, підтримка їхніх ініціатив у розвитку та вихованні дітей.

Створення онлайн-простору соціальної підтримки та збереження психічного здоров'я супроводжувалося дотриманням таких принципів:

- системності, який передбачає підтримку ментального здоров'я, охоплюючи основні компоненти професійної психологічної підтримки особистості в закладі освіти;
- сегментації цільової аудиторії, який дозволяє створити цікаві й актуальні продукти для кожної категорії освітян: молодші школярі, підлітки, дорослі;
- спрямованості на потреби та запити, який дає можливість розкрити основні запити освітян щодо підтримки психічного здоров'я під час війни;
- індивідуальності, що забезпечує надання підтримки та психологічної допомоги учням, батьки яких захищають країну, та дітям з особливими освітніми потребами, які є членами нашої освітньої спільноти.

На онлайн-платформі ми намагалися зробити максимально простий інтерфейс і зрозумілий контент, щоб кожний мав швидкий доступ до необхідної інформації. Простір онлайн-платформи сформований такими компонентами: «Світ наших захоплень „Діємо – перемагаємо! Життя триває!“»; онлайн-кабінет практичного психолога закладу та покликання на ресурси для отримання психологічної підтримки з офіційних ресурсів; ресурсні зустрічі для учнів 1–5 (6) класів; ресурсні зустрічі для учнів 6 (7)–9 класів; ресурсні зустрічі для дорослих (вчителів і батьків); просвітницькі зустрічі (відповіді на актуальні питання); діагностичні методики емоційного стану; корисні покликання. Всі компоненти були створені та розроблені за результатом спостережень та аналізу звернень до адміністрації та психологічної служби закладу у воєнний час.

Компонент «Світ наших захоплень „Діємо – перемагаємо! Життя триває!“» є центральним елементом нашого проєкту. Він дає можливість підтримки один одного не лише на рівні «дорослий–дитина», а й на рівні «дитина–дитина». Основною ідеєю цього компоненту була можливість надати кожному відчуття, що він не один у цей складний час, що можна отримати допомогу та вирішити будь-які проблеми. Саме в цьому просторі кожен може отримати підтримку та повагу до особистості та своєї діяльності; вдячність та приклади проживання складних часів; можливість вирішити свої проблеми тим способом, який є необхідним та екологічним для кожного (не всі готові звертатися до фахівців).

У цьому просторі діти, дорослі, які змогли адаптуватися до нових умов, виступають у ролі фасилітаторів для тих, хто ще у процесі подолання проблем.

Всі матеріали, які розміщені на сторінці, мають персональну згоду на публікацію від авторів.

Онлайн-кабінет практичного психолога закладу та покликання на ресурси для отримання психологічної підтримки з офіційних ресурсів дозволяє не шукати свого психолога в онлайн-просторі, а знайти його одразу й отримати допомогу у хвилюючому питанні. Це як справжній кабінет

психолога в нашому закладі, де кожна дитина або дорослий знали, де він фактично знаходиться, і могли звернутися за допомогою.

Як в інформаційних проспектах, які були представлені у фактичному кабінеті психолога, то і в онлайн-кабінеті можна знайти офіційні покликання на національні гарячі психологічні лінії довіри. Розуміючи, що сайт проекту можуть відвідувати й освітяни інших закладів освіти, то їм також буде доречна офіційна інформація щодо отримання психологічної допомоги.

Ресурсні зустрічі (для учнів 1–5 (6) класів; для учнів 6 (7)–9 класів; для дорослих (вчителів і батьків)) завантажені у форматі записів, щоб кожний представник закладу у зручний час і зручному місці міг переглянути їх та знайти сили для «жити життя тут і зараз». В умовах сьогодення такі зустрічі допомагають піклуватися про себе, знаходити ресурс, внутрішню силу для подолання перешкод. Також можна отримати цікаву сучасну інформацію про збереження ментального здоров'я. Для розробки відповідних зустрічей психолог використовувала матеріали з офіційних джерел, враховувала вік та індивідуальні особливості кожної категорії учасників освітнього процесу. Зворотний фідбек учасники можуть отримати в коментарях або в особистому спілкуванні в месенджерах.

Просвітницькі зустрічі (відповіді на актуальні питання) дозволяють отримати відповіді на актуальні питання, які виникають у дорослих під час перебування у складних обставинах, та як правильно реагувати на ті чи інші життєві виклики. Джерелом для наповнення цієї сторінки став блог кафедри менеджменту освіти та психології ЗОІППО, де міститься велика кількість освітніх матеріалів для подолання проблем воєнного часу.

Діагностичні методики емоційного стану пропонують відслідкувати свій внутрішній стан, замислитися й обрати для себе бажаний напрямок із запропонованих для стабілізації свого внутрішнього стану.

Компонент «Корисні покликання». Кожний учасник освітнього процесу може знайти тут офіційну інформацію та необхідний канал для піклування про себе, про своє ментальне здоров'я з різних джерел і з різним наповненням.

Таким чином, наш проект покликаний навчити кожного піклуватися про себе, своє ментальне здоров'я, підтримувати рідних і близьких. Ми створили психологічно комфортний простір, де кожний зможе отримати той рівень підтримки, який потребує. А той, хто впорався з проживанням негативних емоцій і навчився жити сьогодні, своїм прикладом може підтримати інших.

Покликання на Проект підтримки та збереження ментального здоров'я Мелітопольської гімназії № 11 ММР ЗО «Ми разом!» <https://cutt.ly/DwCgA4Mu> або за QR-кодом:

Висновки. Усі батьки України зараз переймаються через досвід дитини, який вона отримує після пережитих подій. Який вплив він



залишить на фізичному та ментальному здоров'ї дитини? Щоб мінімізувати наслідки подій, дитині необхідно надавати негайну підтримку та допомогу. Лише створення сприятливої підтримуючої атмосфери, з можливістю спостерігати за дорослими й однолітками, переймати їхній позитивний досвід проживання важких подій, допоможе більшості дітей впоратися з посттравматичним стресом і зростати здоровою особистістю.

Відповідний досвід є новим, він сприяє розумінню важливості промоції ментального здоров'я та вирішенню завдань, які стоять перед освітнім закладом у воєнний час. Позитивні зміни у стані ментального здоров'я можна спостерігати вже зараз, якщо приділяти йому належну увагу.

Ми вважаємо, що користування онлайн-простором підтримки та збереження ментального здоров'я може стати значним поштовхом у розумінні важливості плекання та турботи про психічне здоров'я дітей і дорослих у важкі часи.

Список використаних джерел:

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської «Ти як?» [Електронний ресурс]. URL: <https://www.howareu.com/> (дата звернення: 15.04.2024).
2. Забезпечення психологічної безпеки учасників освітнього процесу : методичні рекомендації / уклад.: В. М. Духневич, З. Ф. Сіверс ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 58 с.
3. Концепція Нової української школи [Електронний ресурс]. URL: <https://t1p.de/jjl01> (дата звернення: 15.04.2024).
4. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник / В. Л. Андрєєнкова, Т. В. Войцях, І. П. Гриців, В. О. Мельничук, Н. О. Сабліна, О. В. Флярковська, Т. А. Харківська. Київ, 2023. 149 с.
5. *Слюсаревський М. М., Григоровська В. Г.* Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни / М. М. Слюсаревський, В. Г. Григоровська // Вісник НАПН України. 2022. № 4 (1). URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4129> (дата звернення: 15.04.2024).
6. *Чемодурова Ю. М.* Загальні підходи надання психологічної допомоги та психосоціальної підтримки учасникам освітнього процесу під час та після війни // Resilience : the main challenges and development of resilience competencies in the educational paradigm: Scientific monograph. Riga, Latvia: "Baltija Publishing", 2023. 148 p. P. 127–139.
7. *Чемодурова Ю. М.* Надання психосоціальної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах війни // Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2022. № 9 (14). С. 676–687.
8. *Яснопольська В.* (2022). Наслідки війни: близько 15 млн українців потребують допомоги психолога. Факти [Електронний ресурс]. URL: <https://t1p.de/0r2tk> (дата звернення: 15.04.2024).