



Жанна СТРАШНЮК,
завідувачка обласного навчально-методичного центру психологічної служби
ХОІППО ім.А.Назаренка

Діана ПИВОВАР,
методистка обласного навчально-методичного центру психологічної служби
ХОІППО ім.А.Назаренка

Психологічні аспекти піклування про ментальне здоров'я

З метою реалізації головного пріоритету діяльності психологічної служби в закладах освіти – розв'язання освітніх та виховних завдань, що сприятимуть збереженню ментального здоров'я здобувачів освіти, педагогів та батьків, рекомендовано використовувати в роботі комплексну, системну психоедукацію щодо учасників освітнього процесу. Поширення психологічних знань виступає дієвим інструментом самодопомоги, ефективного подолання наслідків стресових ситуацій, саморегуляції задля збереження психічного здоров'я та самоефективності особистості.

Питання збереження ментального здоров'я в умовах невизначеності – стратегічна проблема сучасного українського суспільства й освітньої галузі зокрема. Від ментального здоров'я залежать адаптаційні можливості пристосування до соціальних змін, обставин, здатність людини до конструктивної поведінки й набуття нового досвіду в змінених умовах соціально-психологічної реальності, виконання нею соціальних функцій та ролей, реалізація, професійний розвиток і самовдосконалення.

Важливими компонентами психічного здоров'я, які потребують вивчення і опрацювання, визначено:

1. Усвідомлення потреби у підтримці та зміцненні особистісних ресурсів психіки.
2. Здобуття необхідних знань щодо профілактики емоційних й особистісних порушень.
3. Планування своєї життєдіяльності відповідно до принципів збереження та збагачення ресурсів психіки, самореалізації та самовдосконалення.
4. Цілеспрямоване обмеження чинників ризику порушення ментального здоров'я.
5. Застосування знань та умінь щодо збереження власного психічного благополуччя.
6. Сприяння турботі про збереження і зміцнення ментального здоров'я учасників освітнього процесу.

Задля усвідомлення важливості реалізації визначених завдань привертаємо увагу фахівців психологічної служби до події, яка відбулась 26 листопада 2024 року за участі першої леді Олени Зеленської, прем'єр-міністра Дениса Шмигала, заступниці керівника Офісу Президента України Ірини Верещук, представників регіонів, громад, експертів, міжнародних партнерів і психологів (модератором зустрічі виступив Оксен Лісовий).

На тематичній панелі Форуму ментального здоров'я заактуалізовано й обговорено важливі пріоритетні проекти напрямку ментального здоров'я Міністерства освіти і науки України:

1. Трансформація психологічної служби в системі освіти, у межах якої розробляють нові стандарти, алгоритми й підходи до підготовки фахівців та надання послуг. Окрім цього, запроваджується підвищення кваліфікації й підготовки педагогів з основ психологічної допомоги, супервізії для психологів, механізм міжсекторального перенаправлення, коли первинна допомога не може бути достатньою для розв'язання проблеми.

2. Упровадження інтегрованого курсу «Уроки щастя» для дошкільнят і учнів 1-7 класів з метою навчити українців турбуватися про своє ментальне здоров'я та добробут змалечку. Курс не є обов'язковим, він адаптований під українські реалії, а його матеріали інтегруватимуть в інші предмети.

3. Упровадження тематик із психічного здоров'я безпосередньо в зміст освіти на всіх рівнях, а також упровадження політики піклування про психічне здоров'я і формування психологічної культури на рівні закладів освіти та громади.

4. Підготовка фахівців за напрямом «Психологія» і «Військова психологія»: забезпечення якісними можливостями і ресурсами для навчання, підвищення кваліфікації.

Для того, щоб навчити підлітків піклуватися про власне ментальне здоров'я, у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» та за підтримки Міністерства освіти і науки України розроблено рекомендації для проведення уроків з ментального здоров'я - «уроків стійкості» - у закладах загальної середньої (7-11 класи) та професійної (професійно-технічної) освіти <https://surl.li/xppxbw>.

Це серія з п'яти тематичних уроків, які проводяться щодня протягом навчального тижня і мають на меті допомогти учням розпізнавати свої емоції, а також пояснити, що варто підліткам робити, якщо вони не можуть з ними впоратися самостійно. Під час таких уроків здобувачі освіти зможуть опановувати вправи та практики психологічної самодопомоги.

Змістовим наповненням цих уроків виступив анімований комікс для підлітків «Ден і Рора проти корпорації С».

Це навчальний продукт, який використовує розважальну та інтригуючу форму, щоб органічно у нементорський спосіб представити вправи, які мають знати підлітки, щоб якісно турбуватися про своє ментальне здоров'я. Таким чином, освітяни отримують інструменти допомоги для психічної стабілізації дітей, які можна використовувати в подальшій роботі. Уроки можуть бути проведені класними керівниками або іншими педагогічними працівниками та практичними психологами / соціальними педагогами.

Корисними для використання в роботі фахівцями психологічної служби можуть бути уроки «ТИ ЯК? Повертаємось до школи!», розроблені Міністерством освіти і науки України спільно із Всеукраїнською програмою ментального здоров'я «Ти як?», Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) в Україні та запропоновані для здобувачів освіти 1-11-х класів на початок 2023/2024 навчального року. Матеріали запропонованих занять є корисними в реалізації напрямів роботи практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти.

Уроки про підтримку та важливість психічного здоров'я складено для двох вікових категорій учнівства, а саме: для 1-6 та 7-11 класів. Запропоновані уроки «ТИ ЯК? Повертаємось до школи!» навчають дітей декількох технік саморегуляції для того, щоб подолати страх чи тривожність, заспокоїтися, розслабитися та підтримати себе як під час навчання, так і в позашкільному житті. Матеріали уроку містять відеозвернення психологів, які розкажуть дітям про те, як працюють наші емоції, та покажуть прості вправи, що допоможуть стабілізуватися у складні моменти.

У сценарії для вчителів також є інформація про те, як дорослі можуть підтримати дітей, корисні ресурси з вправами і техніками психологічної самопомоги, а також посилання на групи підтримки для освітян та онлайн-курси про вчителювання у час кризи (1-6 клас Pershyu.urok.1-6.klasy.2023.pdf, 7-11 клас Pershyu.urok.7-11.klasy.2023.pdf).

Педагоги продовжують активно працювати в ситуації змін, піклуючись про власне психічне здоров'я та здоров'я учасників освітнього процесу. Психоедукація виступає важливим чинником поінформованості вчителів про ментальне здоров'я. Задля ефективної роботи педагогам рекомендується:

- потурбуватися про встановлення довірливого контакту зі здобувачами освіти, батьками;
 - включати особливу педагогічну уважність і спостережливість до поведінкових, емоційних і тілесних проявів у здобувачів освіти й оперативно реагувати на ознаки соціально-психологічних негараздів;
 - щоденно використовувати інструменти психологічної підтримки, за потреби, методи першої психологічної допомоги, алгоритм скерування до фахівців з ментального здоров'я: практичних психологів, психотерапевтів;
 - застосовувати ігрові активності, психологічні техніки заземлення, дихальні вправи, майндфулнес-практики, релаксації та медитації для стабілізації психоемоційного стану й формування позитивного мікроклімату в колективі.
- Для збереження ментального здоров'я важливо створити на уроках довірливу й невимушену атмосферу поваги і взаємної підтримки, де учні не бояться ділитися своїми думками та емоціями. Тому, актуальним залишається впровадження щоденних «Психологічних хвилинок» з метою психоемоційної стабілізації та налаштування здобувачів освіти на навчання. Регулярне виконання «психологічних хвилинок» з учнями усіх класів допоможе стати

більш спокійними, врівноваженими, а також дозволить краще зрозуміти свої почуття.

З підлітками, старшокласниками рекомендовано застосовувати відео зі стабілізаційними техніками з Всеукраїнського проекту «Скажи чесно: Як ти?» <https://salo.li/53a2859>.

Рекомендації, корисні ресурси та інструкції до психологічних вправ, які вчитель може використовувати у роботі з учнями детально висвітлено в «Інструктивно-методичних рекомендаціях щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році», а саме: «Психологічні аспекти організації освітнього процесу в умовах воєнного/післявоєнного стану» (<https://mon.gov.ua/staticobjects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2022/08/20/01/Dodatok.1.psykholohichni.aspekty.orhanizatsiyi.osvitnoho.protsesu.v.umovakh.voyennoho-pislyavoyennoho.stanu.20.08.2022.pdf>).

Дуже актуально знати та вміти ідентифікувати ознаки стресу у здобувачів освіти різного віку та навчити цього батьків.

Діти молодшого віку (6-10 років) можуть навіть не усвідомлювати, що перебувають у стресі, тому дорослим слід звертати увагу на різноманітні симптоми, які вони проявляють:

- відчувають сором і провину;
- демонструють надмірну прив'язаність до дорослих, котрим довіряють (це можуть бути працівники закладу освіти, батьки, брати чи сестри, однокласники);
- мають проблеми зі сном та концентрацією уваги;
- повертаються до «дитячої» поведінки (регресія): втрачають навички охайності, самообслуговування;
- з'являються звички смоктати пальці чи кусати нігті;
- посилена реакція на гучні звуки, плач через найменші подразники;
- постійно розповідають про травмуючий досвід та бояться, що він повториться (схильні до відтворення й повторення травматичної події у грі);
- засмучуються через найменші дрібниці;
- знижується їхня успішність в школі.

Підлітки (11-18 років), переживаючи стресову ситуацію, можуть демонструвати відповідні реакції:

- відсутність бачення позитивного майбутнього;
- глибоке занурення в питання «сенсу життя»; знецінення сприятливих можливостей;
- почуття пригніченості й смутку, апатія і небажання щось робити; недбалість та байдужість;
- надмірна тривога та хвилювання, перебування у стані очікування ймовірної загрози;
- роздратованість, агресія, неконтрольована лють, конфліктність, відчуття безпорадності;
- нервозність: кусання нігтів, метушіння;
- порушення сну і харчування;
- бунтарська поведінка у школі та вдома;
- бажання помсти;
- експериментування з психоактивними речовинами;
- небезпечна та ризикова для життя поведінка, самоушкодження тощо.

Для забезпечення якісної допомоги постраждалим дітям, здобувачам освіти, в яких ознаки стресу спостерігаються тривалий час (більше 1 місяця), і не допомагають «Психологічні хвилинки», підтримка вчителя, адміністра-

цією закладу освіти, повинна бути запроваджена система скерування (перенаправлення) задля надання кваліфікованої допомоги учасникам освітнього процесу, які пережили психотравмуючі події.

У межах кампанії збереження ментального здоров'я створено спеціальну сторінку: <http://howareu.com> (howareu_program), де запропоновані контакти, посилання, поради, продукти, техніки та методики, які допоможуть піклуватися про ментальне здоров'я – власне та людей, які потребують допомоги.

Дізнатися більше про ментальне здоров'я можна також на сторінках у соціальних мережах:

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 – <https://salo.li/48716a8>

Наразі можна скористатись розробленими матеріалами щодо самопомогі та підтримки інших, які постійно доповнюються на сторінці за покликанням <http://howareu.com> (howareu_program):

- базові навички турботи про себе та інших. Розроблений на матеріалах ВООЗ довідник, який пропонує техніки з допомоги іншим 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 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 самопомогі 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 тощо;

- підтримка ПОРУЧ – групові та індивідуальні психологічні консультації <https://spilnoteka.org/catalog/osvityanam> Проект Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) «ПОРУЧ» – це онлайн та очні, групові та індивідуальні консультації для підлітків, учителів і батьків, які через війну пережили травматичні події;

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

- «Ти як? Абетка відновлення від А до Я» Світлани Ройз – це одночасно про щось просте, що легко опанувати, але водночас і про основу для подальших кроків. Ця Абетка створена для дорослих. Кожне слово на літери Абетки є провідником у практику чи гру, до ідеї чи рефлексії, а може бути пропозицією до роздумів <https://salo.li/9392f18>.

Багато переміщених осіб можуть зіткнутися зі складними проблемами, пов'язаними з їхнім психічним здоров'ям і благополуччям. Вони можуть відчувати почуття занепокоєння, гніву, смутку, втоми, стресу. Усе це в поєднанні з труднощами інтеграції в нове суспільство може призвести до того, що людина може переживати депресію, тривогу або посттравматичний стресовий розлад. Тому Міжнародним комітетом порятунку IRC та британською благодійною організацією OPORA розроблено «Абетку ментального здоров'я (33 поради для самопомогі)» <https://salo.li/6FB9626> для підтримки психічного здоров'я та благополуччя людей, які постраждали від війни.

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.

В рамках реалізації проекту ЮНІСЕФ «Забезпечення безперервності навчання та розвитку дітей дошкільного віку в умовах кризи в Україні» для вихователів дошкільної освіти розроблено Рекомендації для щоденної підтримки ментального здоров'я дітей в закладах дошкільної освіти «Гратися і не боятися», який реалізує ВГО «Асоціація працівників дошкільної освіти» за інформаційної підтримки Міністерства освіти і науки України. Фахівцям психологічної служби закладів дошкільної освіти доречно звернути увагу на матеріали рекомендацій, які висвітлюють теми: «Різниця та прийняття»; «Емоції»; «Рух та спокій»; «Колорит і творчість»; «Дружба та підтримка».

З турботою про ментальне здоров'я кожного сьогодні цілодобово працюють «гарячі лінії психологічної допомоги»:

- Лінія Національної психологічної асоціації 0 800 100 102 (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні). Телефони для зв'язку з-за кордону доступні тут

- Урядова «гаряча лінія» 1545, з питань протидії торгівлі людьми та домашньому насиллю – 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 Мінвeterанів 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 116123 (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)