

Сучасні наукові підходи до збереження ментального здоров'я у кризових умовах

1.1. Психосоціальна підтримка як складова збереження ментального благополуччя

Формування спеціальних компетентностей педагогів як умова збереження ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу

*Любов Покроєва,
доктор філософії, доцент*

Особливо гостро питання стану ментального здоров'я дітей та дорослих постало під час воєнного стану в Україні, викликаного військовою інтервенцією російської федерації. Тривалий стрес, спричинений війною, зачіпає переважну більшість суспільства, зокрема Харківщину, як прифронтову територію, призводить до психоемоційного напруження не тільки дорослих, а й дітей. Втрата відчуття безпеки та стабільності, упевненості в завтрашньому дні є однією з головних причин сильного стресу для всіх учасників освітнього процесу, тривале перебування в якому може призвести до важких наслідків.

Усе це спонукає переглянути практику освітньої роботи та захисту дітей у закладі освіти. «Діти війни» потребують психологічної, соціально-педагогічної допомоги й підтримки, щоб пережити стрес, спричинений війною, знайти способи адаптуватися до нових умов життя й подолати труднощі та запобігти розвитку проблем у сфері психічного здоров'я. За таких умов істотно зростає роль усіх педагогічних працівників, які можуть забезпечувати своєчасне й систематичне надання першої психологічної допомоги та педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань функціонування системи освіти. Ключовими фігурами, які можуть допомогти учням впоратися зі стресовими ситуаціями; напрацювати механізми стресостійкості; навчитися технік, що допомагають стабілізуватися та адаптуватися до нових умов, є працівники психологічної служби. Але й кожен педагог має оволодіти певними знаннями та компетентностями, які визначені у Професійному стандарті вчителя закладу загальної середньої освіти, що затверджений Міністерством освіти і науки України (наказ № 1225 від 29 серпня 2024 року).

Професійним стандартом визначені трудові функції, які мають виконувати вчителі на своїх посадах: навчання здобувачів освіти предметів (інтегрованих курсів); партнерська взаємодія з учасниками освітнього процесу; участь в організації безпечного та здорового освітнього середовища; провадження освітнього процесу; безперервний професійний розвиток. Щоб забезпечити

виконання цих функцій, педагоги мають володіти такими професійними компетентностями: мовно-комунікативною, предметно-методичною, інформаційно-цифровою, психологічною, емоційно-етичною, компетентністю педагогічного партнерства, інклюзивною, здоров'язбережувальною, прогностичною, організаційною, оцінювально-аналітичною, здатністю до навчання впродовж життя. Також додано ще два додаткові компоненти: комунікація, відповідальність і автономія. Опис компетентностей міститься безпосередньо в [тексті Професійного стандарту](#).

Кожній трудовій функції притаманні певні компетентності. Кожна компетентність, що визначена у Професійному стандарті, включає в себе: здатності, знання, уміння та навички, комунікації, відповідальність і автономію.

Здоров'язбережувальна компетентність педагога складається з таких компонентів:

Здатність: організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу, здійснювати профілактично-просвітницьку роботу з учасниками освітнього процесу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, формувати в здобувачів освіти культуру здорового й безпечного способу життя, підтримувати особисте фізичне та психоемоційне здоров'я під час професійної діяльності, Здатність надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу.

Знання: ознак безпечного освітнього середовища, основ безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, види та прояви насильства, дискримінації, булінгу (цькування), правила запобігання та протидії їм, засади профілактично-просвітницької роботи щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, особливості профілактики інфекційних і неінфекційних захворювань, запобігання поширенню серед здобувачів освіти звичок, небезпечних для їхнього здоров'я, засади збереження психоемоційного здоров'я в освітньому середовищі, методики й технології формування культури здорового й безпечного способу життя здобувачів освіти, закономірностей та особливостей використання рухової активності для формування здоров'я, взаємозв'язок організму людини з природним, техногенним і соціальним оточенням, засади здорового способу життя, правила поведінки в надзвичайних ситуаціях, зовнішні ознаки погіршення фізичного та психоемоційного стану людини.

Уміння та навички: Організовувати освітнє середовище з урахуванням правил безпеки життєдіяльності, санітарних правил охорони праці та норм, протиепідемічних правил і дій у надзвичайних ситуаціях, уживати заходів щодо запобігання та протидії булінгу, різним проявам насильства й дискримінації серед здобувачів освіти та інших учасників освітнього процесу, проводити профілактичні заходи, спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти, забезпечувати дотримання здобувачами освіти вимог безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, створювати умови для збереження психоемоційного здоров'я здобувачів освіти, використовувати методики, що зменшують вплив стресогенних факторів на здоров'я здобувачів освіти, використовувати методики зміцнення здоров'я та запобігання захворюванням, надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу (за потреби), виявляти ознаки погіршення фізичного, психоемоційного стану учасників освітнього процесу.

Комунікації: взаємодіяти з усіма учасниками освітнього процесу для організації безпечного освітнього середовища, проводити просвітницько-навчальні заходи щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, популяризувати серед учасників освітнього процесу культуру здорового й безпечного способу життя, взаємодіяти з іншими колегами щодо підтримки особистого фізичного та психоемоційного здоров'я під час професійної діяльності, взаємодіяти з учасниками освітнього процесу для надання домедичної допомоги.

Відповідальність і автономія: Інтегрувати апробовані здоров'язбережувальні технології, засоби й ресурси в освітній процес, зокрема для запобігання та протидії насильству, булінгу, упроваджувати профілактичнопросвітницькі програми та проєкти; налагоджувати співпрацю з відповідними державними установами та громадськими організаціями щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, використовувати оптимальні форми, засоби і стратегії формування культури здорового й безпечного способу життя, життєвих навичок для збереження фізичного та психоемоційного здоров'я здобувачів освіти, заохочувати здобувачів освіти до здорового й безпечного способу життя, надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу в разі погіршення самопочуття, отримання травм і в інших ситуаціях (за потреби).

Психологічна компетентність педагога включає такі компоненти.

Здатність: визначати і враховувати в освітньому процесі вікові й індивідуальні особливості здобувачів освіти, їхній психоемоційний стан; здатність використовувати стратегії роботи зі здобувачами освіти, які сприяють розвитку їхньої позитивної самооцінки, ядентичності, формувати мотивацію здобувачів освіти й організовувати їхню пізнавальну діяльність, формувати спільноту здобувачів освіти, у якій поважають і враховують права кожного.

Набувати такі знання: індивідуальних особливостей здобувачів освіти, вплив цих особливостей на засвоєння навчального матеріалу й успішну соціалізацію, ознак погіршення психоемоційного стану, основних умов і стратегій формування позитивної самооцінки здобувачів освіти, видів пізнавальної діяльності здобувачів освіти, різних практик, спрямованих на посилення взаємодії здобувачів освіти.

Уміння й навички: укладати індивідуальну програму розвитку та/або індивідуальний навчальний план здобувача освіти (за потреби) у складі команди супроводу або самостійно; використовувати основні стратегії роботи зі здобувачами освіти, що сприяють формуванню їхньої позитивної самооцінки, надавати підтримку учням, які мають ознаки стресу.

Комунікації: про мотивацію здобувачів освіти й умови формування мотивації здобувачів освіти до навчання спілкуватися з учасниками освітнього процесу та іншими особами (за потреби) про індивідуальні особливості здобувачів освіти, їхній вплив на засвоєння навчального матеріалу й успішну соціалізацію, важливість врахування психоемоційного стану, взаємодіяти з учасниками освітнього процесу.

Відповідальність і мотивація: відстежувати зміни щодо вікових та індивідуальних особливостей здобувачів освіти, їхнього психоемоційного стану й здійснювати необхідні адаптації / модифікації в освітньому процесі, застосовувати різні підходи для формування мотивації та організації пізнавальної діяльності здобувачів освіти, дотримуватися демократичних цінностей у

професійній діяльності, заохочуючи кожного здобувача освіти виражати свою думку й брати участь у прийнятті рішень.

Емоційно-етична компетентність педагога має такі складові:

Здатність: усвідомлювати особисті відчуття/почуття, емоції, потреби та емоційні стани інших учасників освітнього процесу, керувати власними емоційними станами, конструктивно й безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, усвідомлювати й поцінювати взаємозалежність людей і систем у глобальному світі.

Знання: різновидів й інтенсивності почуттів і емоцій, причини їхньої появи, сучасні форми, методи, технології та засоби навчання, які сприяють розвитку уваги; способи/методи саморегуляції, подолання стресу, керування емоціями, порозуміння, методи ведення діалогу й полілогу, усвідомленого й емпатичного слухання, ненасильницької та безконфліктної комунікації, стереотипи й упередження, їхній вплив на побудову конструктивної та безпечної взаємодії з учасниками освітнього процесу, розмаїття й унікальності різних культур у суспільстві, відмінності між людьми, стратегії попередження, подолання та трансформації конфліктів.

Уміння та навички: використовувати способи самозбереження психічного здоров'я, запобігання професійному вигоранню, керування власними емоціями, конструктивно реагувати на стрес, конфліктні ситуації, сприяти порозумінню, застосовувати в освітньому процесі практики концентрації уваги, усвідомленого емоційного реагування, емоційної стійкості, застосовувати в обговоренні освітніх, соціальних і життєвих проблем методики усвідомленого й емпатичного слухання, ненасильницької та безконфліктної комунікації; запобігати конфліктам в освітньому процесі.

Інклюзивна компетентність педагога складається з таких компонентів:

Здатність: до педагогічної підтримки осіб з особливими освітніми потребами, створювати умови, які забезпечують функціонування інклюзивного освітнього середовища, забезпечувати в освітньому середовищі сприятливі умови для кожного здобувача освіти з урахуванням вікових та інших індивідуальних особливостей

Знання: інструментів забезпечення інклюзивного навчання (інклюзивної культури, політики, практики), принципів, форм і методів ефективної підтримки осіб з особливими освітніми потребами, видів адаптацій/модифікацій в освітньому процесі, зумовлених особливими освітніми потребами здобувачів освіти, технологій індивідуального та диференційованого навчання, способів виявлення здібностей, інтересів, навчальних можливостей здобувачів освіти, вимог до особливостей організації освітнього середовища як чинника розвитку особистості здобувачів освіти.

Уміння та навички: використовувати інструменти забезпечення інклюзивного навчання в освітньому процесі, застосовувати принципи і стратегії універсального дизайну у сфері освіти й розумного пристосування, забезпечувати педагогічну підтримку осіб з особливими освітніми потребами, здійснювати необхідні адаптації та модифікації в освітньому процесі відповідно до особливих освітніх потреб здобувачів освіти, організовувати навчання, виховання і розвиток здобувачів освіти з урахуванням їхніх потреб, здібностей і навчальних можливостей.

Комунікації: надавати інформацію учасникам освітнього процесу про сприятливі умови навчання для кожного здобувача освіти, залежно від його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів, спілкуватися з учасниками освітнього процесу про важливість та інструменти створення інклюзивного освітнього середовища.

Відповідальність і автономія: обирати й застосовувати інструменти для інклюзивного навчання, принципи та стратегії універсального дизайну й розумного пристосування для забезпечення доступності освітнього середовища, проєктувати чи застосовувати самостійно створені матеріали, інші засоби навчання в освітньому середовищі з урахуванням індивідуальних потреб і здібностей кожного здобувача освіти; залучати здобувачів освіти та їхніх батьків до створення сприятливих умов в освітньому середовищі.

Висновок. Для збереження ментального (психічного) здоров'я дітей кожному педагогові треба набувати спеціальних знань і вдосконалювати відповідні компетентності: здоров'язбережувальну, психологічну, емоційно-етичну, інклюзивну.

У цьому тематичному випуску науково-методичного журналу педагогічні працівники знайдуть відповіді на багато питань, що викликані складністю проблеми ментального здоров'я дітей та учнів, особливо під час воєнного та повоєнного часів.

Також за навчальними програмами курсів і спецкурсів, які проходять у Харківській академії неперервної освіти, педагогічні працівники можуть розширяти/поглиблювати/уточнювати свої знання, набувати необхідних компетентностей за цим напрямом.

Використані джерела:

1. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/54258/
2. Наказ МОНУ від 29.08.2024 № 1225 «Про затвердження професійного стандарту вчителя закладу загальної середньої освіти». URL: <https://mon.gov.ua>