

Додаток
до листа КЗ «КОІШПО імені
Василя Сухомлинського»
від 28.08.2023 № 357/10-08

Методичні рекомендації щодо збереження та зміцнення ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу в період воєнного конфлікту

Згідно з ВООЗ, ментальне здоров'я (психічне здоров'я) – це стан добробуту, за якого людина може реалізовувати власний потенціал, долати життєві стреси, продуктивно й плідно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти.

В рамках Національної програми з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, ініційованої Першою леді України Оленою Зеленською, а також з урахуванням поточного контексту війни визначено існуючі виклики та надзвичайні ризики для ментального здоров'я і благополуччя всіх учасників освітнього процесу. До них належать раптові зміни в повсякденному житті та планах, насильство, фізичні травми і хвороби, переїзд та розлука або втрата близьких, втрата домівок, речей і доходу, порушення режиму навчання, а в деяких регіонах – відсутність доступу до достатньої кількості їжі й води, а також до критичних послуг, таких як послуги з охорони здоров'я, соціального забезпечення, безпеки та правового захисту. У випадку дітей несприятливі умови в надзвичайних ситуаціях, такі як насильство і переміщення, а також припинення звичної діяльності вдома і в школі, збільшують ризики зазнати емоційної шкоди та призвести до когнітивних, фізичних та соціально-емоційних проблем, впливаючи на те, як вони навчаються, розвиваються і взаємодіють з іншими. Визнання такого впливу є важливою відправною точкою для подолання наслідків впливу травми на дітей під час збройного конфлікту. Зокрема, накопичені дані свідчать, що вплив хронічного, тривалого травматичного досвіду може призвести до змін у дитячому мозку та спричинити довгострокові наслідки у таких сферах, як:

- *прив'язаність*: проблеми зі стосунками, кордонами, емпатією та соціальною ізоляцією;
- *фізичне здоров'я*: порушення сенсомоторного розвитку, проблеми з координацією, збільшення медичних проблем та соматичних симптомів;
- *емоційна регуляція*: труднощі з ідентифікацією або маркуванням почуттів та потреб у спілкуванні;
- *дисоціація*: змінені стани свідомості, амнезія, порушення пам'яті;
- *когнітивні здібності*: проблеми з концентрацією уваги, навчанням, обробкою нової інформації, розвитком мови, плануванням та орієнтацією в часі та просторі;
- *я-концепція*: відсутність послідовного відчуття себе, проблеми з образом тіла, низька самооцінка, сором і почуття провини;
- *поведінка*: труднощі з контролем імпульсів, опозиційна поведінка, агресія, порушення режиму сну та харчування, повторне переживання травми.

Отже без раннього втручання та комплексної психосоціальної допомоги травмовані діти можуть мати аномальні реакції на стрес, хронічні фізичні захворювання, проблеми у стосунках, труднощі у навчанні та схильність до ризикованої поведінки, такої як зловживання алкоголем, наркотиками, суїцид та порушення закону.

За таких умов істотно зростає роль психологічної служби у системі освіти щодо забезпечення своєчасного і систематичного надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань системи освіти. Вагомого значення набуває створення психологічно комфортного середовища для здобувачів освіти та забезпечення якісного процесу навчання для дітей, які мають психологічну травму, надання своєчасної підтримки педагогічним працівникам, залучення батьків до освітнього процесу та просвітницької роботи у сфері ментального здоров'я з питань надання психологічної підтримки.

Для організації належного психологічного, соціально-педагогічного супроводу учасників освітнього процесу у новому навчальному році керівники обласних, районних, міських департаментів (управлінь, відділів) освіти і науки, закладів освіти мають вжити заходів для стовідсоткового забезпечення закладів освіти, навчально-методичних центрів/кабінетів/лабораторій психологічної служби методистами, практичними психологами, соціальними педагогами відповідно до нормативної потреби.

Наголошуємо, що посади працівників психологічної служби вводяться у штатні розписи закладів освіти відповідно до наказу МОН від 03.07.2017 № 948 «Про внесення змін до деяких наказів Міністерства освіти і науки України і Міністерства освіти і науки молоді та спорту України», зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 28.07.2017 за № 930/30798: <https://imzo.gov.ua/2017/07/03/nakaz-monukrajiny-vid-03-07-2017-948-zarejestrovano-v-ministerstvi-yustytsiji-ukrajiny-28-lypnya-2017-roku-za-930-30798-pro-vnesennya-zmin-deyakyh-nakaziv-ministerstvaosvity-i-nauky-ukrajiny/>.

Сьогодні передбачає перезавантаження української освіти з оновленням наявного алгоритму професійної діяльності та переглядом методології роботи з учнями, батьками, вчителями; зміну акцентів та пріоритетів з процесу на результат із використанням ефективних методів практичної психології та соціальної педагогіки, виникає нагальна потреба у закладах освіти здійснювати багаторівневу інтервенцію, яка має варіюватися від базової психосоціальної підтримки до надання спеціалізованих послуг. Ці послуги мають впроваджуватися одночасно на різних рівнях.

Перший рівень є найбільш актуальним, це забезпечення базових потреб та захисту всіх учасників освітнього процесу. Заклад освіти має бути місцем, де всі учасники (діти, батьки, педагоги) мають відчувати себе в безпеці, прийнятті та повазі, де створюється позитивна освітня культура та сприятлива психологічна атмосфера. Психіка людей під час війни зазнає великих навантажень, що може викликати напруження в стосунках. Практичний психолог має сприяти

позитивним стосункам між здобувачами освіти, педагогами, персоналом та батьками.

За таких умов психосоціальну підтримку необхідно спрямувати на розвиток у дітей, батьків та педагогів навичок стійкості до стресу, саморегуляції, навчання особливостям першої психологічної допомоги, набуття навичок подолання наслідків складних життєвих ситуацій, критичного мислення, медіаграмотності, безконфліктного, толерантного спілкування, вміння працювати в команді, побудови позитивної життєвої перспективи, учити конструювати та формулювати позитивні цілі свого життя тощо.

Основними формами й технологіями роботи практичного психолога та соціального педагога з учасниками освітнього процесу в сучасних умовах можуть бути:

- онлайн-консультування з метою зниження можливих негативних ефектів (паніка, чутки, агресивні прояви);
- консультування за принципом «телефон довіри» через електронну пошту й оперативна допомога через соціальні мережі;
- діагностика через інтернет із можливістю збору даних на єдиному ресурсі (наприклад, тестування через Google-форми);
- психологічна просвіта та психопрофілактика через створення цікавого відеоконтенту, прямих ефірів, вебінарів тощо;
- психологічна корекція з використанням і мобільних онлайн-тренажерів, онлайн-ігор (наприклад, для корекції та розвитку пізнавальних процесів);
- організація в дистанційній формі груп взаємопідтримки для батьків, учнів, педагогів, підвищення стресостійкості в домашніх умовах, підвищення рівня комунікацій у сім'ї;
- створення на сайтах закладів освіти сторінок психолога і соціального педагога, розробка власних блогів, сторінок у соціальних мережах та розміщення практичних порад із питань профілактики стресових розладів, надання першої психологічної допомоги, телефонів служб підтримки, пізнавальної інформації для учасників освітнього процесу.

Також на цьому рівні важливо, щоб адміністрація закладу організувала інформаційні кампанії щодо психічного здоров'я, керування стресом та стратегій його подолання. Це допоможе учасникам освітнього процесу зрозуміти власні емоції, розвинути здорові механізми подолання й стійкість.

Міністерство освіти і науки України рекомендує керівникам обласних, районних, міських департаментів (управлінь, відділів) освіти і науки, закладів освіти забезпечити надання психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в кризових ситуаціях та дітям, що пережили психотравмуючі події, а саме:

- інформувати учасників освітнього процесу щодо можливості отримання психологічних послуг у закладі освіти;
- оприлюднити на вебсайтах (у разі їх відсутності – на вебсайтах своїх засновників) контакти безкоштовної кризової психологічної допомоги у період війни в країні;

- сприяти підвищенню компетентності практичних психологів, соціальних педагогів та інших педагогічних працівників з питань надання першої психологічної допомоги, психологічної допомоги дітям, які пережили психотравмуючі події;

- сприяти впровадженню в закладах освіти у роботу з дітьми відновні практики, програм формування стійкості до стресу, розвитку резилієнс у дітей, психосоціальної допомоги дітям, які пережили психотравмуючі події; програм профілактики емоційного вигорання практичних психологів, соціальних педагогів та інших педагогічних працівників.

У межах соціально-педагогічної та психологічної просвітницької діяльності рекомендовано інформування усіх учасників освітнього процесу з питань збереження їхнього соціального благополуччя і психічного здоров'я за напрямками:

- ознайомлення педагогів з технологіями надання першої психологічної допомоги учасникам освітнього процесу та запровадження «Психологічної хвилинки» під час уроків;

- інформування з проблем торгівлі людьми;

- інформування з питань запобігання та протидії домашньому насильству в умовах воєнного стану в Україні;

- формування у здобувачів освіти національних та європейських цінностей;

- інформування про вплив та наслідки вживання наркотичних, психоактивних речовин, алкоголю та тютюнопаління;

- ознайомлення учасників освітнього процесу із загрозами, які може нести інтернет (шахрайство, спам, кібербулінг тощо);

- ознайомлення учасників освітнього процесу із алгоритмом дій у разі увімкнення сигналу повітряної тривоги;

- популяризація ненасильницької моделі поведінки;

- формування моральної поведінки, активної життєвої позиції, єдності слова і діла в особистості, готовності брати активну участь у житті своєї держави;

- ознайомлення педагогів та батьків здобувачів освіти з основними закономірностями та умовами сприятливого розвитку дитини тощо.

Дуже важливою на цьому рівні є підтримка однолітків одне одного через програми наставництва, служби порозуміння, групи підтримки або інші ініціативи за принципом «рівний-рівному».

Другий рівень психосоціальної підтримки – це підтримка громади та родини, яка в закладі освіти зазвичай передбачає втручання та стратегії, які є більш цілеспрямованими та індивідуалізованими порівняно з першим рівнем, на якому переважно використовуються універсальні втручання для всіх здобувачів освіти. Загалом це:

- індивідуальне консультування здобувачів освіти, які відчувають емоційні або поведінкові труднощі;

- групове консультування;

- підтримку батьків і сім'ї через залучення до процесу підтримки;

- втручання в класі.

Саме індивідуальне консультування здобувачів освіти, які відчувають емоційні або поведінкові труднощі, з фахівцем із психічного здоров'я допоможе розвинути стратегії подолання та навички вирішення проблем, а також надати їм комфортний простір довіри для озвучення своїх проблем. А групове консультування може бути особливо ефективним для здобувачів освіти, які відчувають тривогу або зневіру. Групові заняття можуть створити для них сприятливе середовище, щоб ділитися власним досвідом і вчитися одне в одного. На групових заняттях практичний психолог може заохочувати здобувачів освіти спілкуватися й висловлювати свої почуття – через малюнки, записи, ігри «Запитай – дай відповідь», «Як це було?», учасники та учасниці групи можуть зробити записи-побажання тощо.

Практичні психологи можуть працювати із сім'ями, щоб розробити стратегії підтримки емоційних і поведінкових потреб здобувачів освіти вдома. Втручання в класі можуть здійснювати педагоги, щоб підтримати здобувачів освіти, які мають емоційні чи поведінкові проблемами. Можна застосовувати стратегії керування поведінкою в класі, вправи на розслаблення, саморегуляцію та тренування соціальних навичок.

Для реалізації цих заходів на цьому рівні з метою стабілізації психоемоційного стану здобувачів освіти та їх налаштування на освітню діяльність рекомендуємо фахівцям психологічної служби впроваджувати «годину психолога/соціального педагога» та факультативні курси (<https://drive.google.com/file/d/1XJeuteWxmdYypqcgHbAkIm7TYYdSDPFF/view>)

Звертаємо увагу, що час на проведення зазначеної години (не менше ніж 1 раз на місяць для кожної групи/класу) потрібно врахувати у плані роботи закладу освіти в частині позакласної роботи.

Третій рівень психосоціальної підтримки в закладі освіти зазвичай належить до спеціалізованих втручань, що надаються здобувачам освіти, які потребують більш інтенсивної підтримки:

- звернення до зовнішніх ресурсів;
- індивідуальні або групові консультації з ліцензованим фахівцем у сфері психічного здоров'я;
- плани підтримки поведінки для здобувачів освіти, які мають постійні проблеми з поведінкою;
- кризове втручання в ситуаціях, коли здобувач освіти переживає кризу психічного здоров'я;
- спеціальні освітні послуги для здобувачів освіти, у яких діагностовано порушення в навчанні або емоційну недостатність.

На цьому рівні практичні психологи та соціальні працівники закладів освіти можуть допомогти з'єднати сім'ї із зовнішніми ресурсами – психіатричними закладами або громадськими службами підтримки. Консультування, яке проводить практичний психолог, може бути зосереджено на вирішенні конкретних питань, як-от тривога, депресія, травма або сімейні проблеми, що впливають на здатність здобувача працювати в закладі освіти.

Плани підтримки поведінки для здобувачів освіти, які мають постійні проблеми з поведінкою, можуть бути розроблені у співпраці з ними, батьками та персоналом закладу освіти. План може включати стратегії керування та зміни поведінки, а також наслідки недотримання правил. Розробка таких планів є неспецифічною для діяльності українських психологів та потребує підвищеної уваги до цього питання. У ситуаціях, коли здобувач освіти переживає кризу психічного здоров'я, наприклад суїцидальні думки або серйозний панічний напад, може знадобитися негайне кризове втручання.

Спеціальні освітні послуги для здобувачів освіти, у яких діагностовано порушення в навчанні або емоційну чи ментальну недостатність, можуть надаватися згідно з індивідуальною програмою розвитку та індивідуальним навчальним планом.

Зауважимо, що терапевтичні втручання мають надавати компетентні особи, які здобули відповідну підготовку. Ці люди мають отримувати належні супервізії.

Четвертий рівень психосоціальної підтримки в закладі освіти – це спеціалізовані послуги, на цьому етапі важливо налагодити зв'язки та співпрацювати з іншими професіоналами, такими як лікарі, психотерапевти, соціальні працівники, громадські діячі. Заходи на цьому рівні мають бути спрямовані на надання довгострокової підтримки здобувачам освіти, які пережили значний психологічний стрес або травму:

- індивідуальне консультування з кваліфікованим професіоналом щодо травматичного досвіду;
- сеанси групової терапії;
- рекомендаційні послуги;
- навчання в галузі психічного здоров'я;
- кризове втручання;
- подальша підтримка.

Індивідуальне консультування з кваліфікованим професіоналом може допомогти здобувачам освіти впоратися з травматичним досвідом, розвинути стійкість і розробити стратегії керування стресом і тривогою. Сеанси групової терапії можуть створити для здобувачів освіти сприятливе середовище, де вони можуть ділитися власним досвідом, вчитися в інших і разом розробляти стратегії подолання. А рекомендаційні послуги можуть допомогти отримати доступ до додаткових ресурсів за межами закладу освіти, зокрема до психіатричних клінік або груп підтримки в громаді.

Під час війни часто виникають випадки, коли є необхідним кризове втручання (спроба самогубства чи насильницький випадок), щоб надати підтримку постраждалим і запобігти подальшій шкоді. Після кризи чи травматичної події важливо продовжувати надавати підтримку постраждалим. Подальша підтримка може включати додаткові консультації, направлення до додаткових ресурсів, удосконалення навчальних стратегій.

Звертаємо увагу працівників психологічної служби на конфіденційність у всьому, що стосується взаємин з учасником освітнього процесу, їх особистого

життя і життєвих обставин. Виняток становлять випадки, коли виявлені симптоми є небезпечними для учасника освітнього процесу та інших людей. У такому разі фахівець зобов'язаний поінформувати тих, хто може надати кваліфіковану допомогу, та зберігати професійну таємницю, не поширювати відомостей, отриманих у процесі роботи, додержуватись анонімності оприлюднення інформації про особу.

Документація роботи працівника психологічної служби має містити лише професійно необхідні матеріали, доступ до неї має тільки сам фахівець. У випадках, коли працівник психологічної служби звертається за допомогою до інших фахівців/органів, потрібно надати інформацію, ознайомити з обмеженнями під час використання інформації про особу та попередити про відповідальність за недотримання конфіденційності.

Отже, незважаючи на масштабність і складність проблеми, система освіти має у своєму розпорядженні значні можливості для надання допомоги учасникам освітнього процесу. Її професійний та організаційний ресурс, сфера соціального впливу дають змогу здійснювати комплексний і системний підхід до всіх учасників освітнього процесу.

За таких умов та для реалізації зазначених заходів щодо належного психологічного, соціально-педагогічного супроводу учасників освітнього процесу з питань збереження та зміцнення ментального здоров'я радимо скористатися нормативно-правовими документами:

Лист МОН від 30.05.2023 № 1/5735-22 «Про запобігання та протидію домашньому насильству в умовах воєнного стану в Україні». URL: [file:///C:/Users/204/Downloads/629622d732257174284034%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/204/Downloads/629622d732257174284034%20(1).pdf).

Лист МОН від 10.11.2022 № 4/3250-22 «Щодо захисту дітей від сексуальної експлуатації та сексуального насильства». URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/pozashkilna/bezpeka/2022/15.11.2022/Lyst.vid.10.11.2022-4.3250-22.Shchodo.zakhystu.ditey.vid.seksualnoyi.ekspluatatsiyi.ta.seksualnoho.nasylstva.pdf>.

Лист МОН від 18.04.2023 № 4/5449-23 «Щодо проведення в закладах освіти правопросвітницьких заходів до Міжнародного дня протидії булінгу (День боротьби з цькуванням)». URL: https://drive.google.com/file/d/1uxqU6brKrQam6WUc8TV1_jWkeE91DGjT/view.

Лист Офісу Президента України від 22.12.2022 №15/2-01/57 «Про освітній онлайн-курс «Життєстійкість молоді в умовах криз». URL: <https://drive.google.com/file/d/16lb2BMQuMfiuWXfzUTHBpr3QcnTrB7WM/view>

Лист МОН від 15.11.2022 № 4/3297-22 «Щодо міжнародної акції «16 днів проти насильства»». URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/pozashkilna/bezpeka/2022/15.11.2022/Lyst.vid.15.11.2022-4.3297-22.Shchodo.mizhn.aksiyi-16.dniv.proty.nasylstva.pdf>.

Лист МОН від 22.06.2022 № 1/6885-22 «Щодо запобігання та протидії сексуальному насильству, пов'язаному зі збройною агресією російської федерації на території України». <62b46c2509779036764979.pdf>.

та «Психологічний супровід освітнього процесу у 2023/2024 навчальному році»:

<https://sites.google.com/d/10kdWifFX-fB0FD7ix5jix4R8FAgakfWr/p/1dp7OhRG9GUlcm--VwR4aGD0T-acPs73P/edit?pli=1> .