

Методичні рекомендації щодо дистанційної роботи працівників психологічної служби у воєнний час

У зв'язку з військовою агресією Російської Федерації проти України, відповідно до пункту 20 частини першої статті 106 Конституції України, Закону України "Про правовий режим воєнного стану" та Указу Президента України від 24.02.2022 р. №64/2022 уся Україна живе в режимі воєнного стану.

Війна на Сході України стала для усіх нас великою несподіванкою і викликом. Вона стала психотравмуючим фактором для багатьох осіб, і зокрема дітей, насамперед тих, що перебували чи досі перебувають безпосередньо у зоні бойових дій. І нам як фаховій спільноті необхідно знайти способи допомоги цим дітям — справитися з травмою війни, а також допомогти адаптуватися в умовах нових умов життя на новому місці.

Оскільки в нашому регіоні не ведуться безпосередньо бойові дії, то життя продовжується і згідно з рішенням МОН відновлюється освітній процес за дистанційною формою навчання або використання її елементів. Діти, евакуйовані з інших областей, можуть долучитися до навчання у школі за місцем тимчасового проживання.

З огляду на це, на яких нагальних питаннях необхідно зосередити увагу працівникам психологічної служби:

- формувати відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми;
- сприяти доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки;
- формування конструктивних способів вирішення складних життєвих ситуацій та адаптивних копінг-стратегій у всіх учасників освітнього процесу;
- стабілізація емоційної сфери особистості, формування позитивної життєвої перспективи;
- активізація процесів самопізнання, самосприйняття, саморегуляції і самоконтролю, побудова позитивного образу майбутнього;
- формування психосоціальної стійкості до стресу;
- надання своєчасної соціально-психологічної допомоги потерпілим від військових дій;
- запобігання емоційному виснаженню, стресу та панічних атак у батьків і педагогів;
- профілактика дискримінації, формування толерантного відношення до тимчасово внутрішньо переселених людей;
- підвищення адаптаційних можливостей педагога до нових умов організації освітнього процесу;
- підвищення адаптаційних можливостей та мобілізація внутрішніх ресурсів батьків до нових умов життя;
- профілактика девіантної та суїцидальної поведінки серед дітей та молоді в нових умовах навчання та виховання тощо

Роль працівника психологічної служби в теперішніх умовах організації освітнього процесу, а саме у період воєнного часу в закладах освіти зростає. Ми вже мали досвід дистанційної роботи під час карантину, тепер набуваємо нового досвіду дистанційної реалізації основних завдань психологічної служби в умовах екстремальної ситуації в країні.

В умовах воєнного часу практичні психологи та соціальні педагоги закладів освіти можуть ефективно працювати дистанційно, а саме:

- інформувати про проведення (онлайн) тематичних психологічних вебінарів, конференцій, навчальних проєктів тощо;
- організовувати проведення онлайн групових або індивідуальних консультацій для батьків, педагогів (тематичних або за запитом, за допомогою різноманітних сервісів зв'язку та спілкування - GoogleMeet, Zoom, Skype, Viber, Messenger, WhatsApp, у телефонному режимі та ін.);
- систематично викладати психологічно-просвітницьку інформацію для батьків на сайті закладу, особистому блозі/сторінці в соцмережі (запропонуйте теми щодо підтримки, заспокоєння дитини, корисні поради щодо організації домашніх занять з дітьми та змістовного спільного проведення дозвілля та ін.);
- здійснювати систематичну комунікацію з батьками та педагогічним колективом в соцмережах й інших групах;
- рекомендувати доступні для самостійного застосування батьками методики щодо зниження рівня тривожності, підтримки, заспокоєння та відволікання дітей, вправи з психогімнастики, кінезіології, рухливі, розвивальні ігри тощо;
- інформувати про літературу та художні фільми (мультфільми) для спільного перегляду батьків дітей, підготувати запитання для наступного обговорення прочитаного й побаченого;
- рекомендувати батькам, педагогам книги/онлайн-джерела щодо підвищення рівня їх педагогічної компетенції, які можна читати на інтернет ресурсах безкоштовно.

Щодо дистанційної роботи фахівців психологічної служби

Рекомендуємо на час воєнного стану визначити актуальними наступні напрямки:

- **консультування** індивідуальне, групове (в онлайн режимі (через GoogleMeet, Zoom, Skype, Viber, Messenger, WhatsApp), у телефонному режимі та ін.).
- **корекція** індивідуальна, групова із застосуванням елементів арттерапії, казкотерапії, навчання дітей та педагогів технікам розслаблення, заземлення (за можливості та потреби), використовуючи сервіси GoogleMeet, Zoom, Skype, Learningapps, OnlineTestPad, Quizizz.
- **просвіта та профілактика** (на веб-сайтах закладів освіти, блогах ПП та СП, через GoogleMeet, Zoom, Skype, Classroom в чатах, онлайн групах педагогів/батьків/здобувачів освіти, у Viber, Messenger, WhatsApp та ін.).
- **діагностика** здійснюється в розрізі психологічного стану особистості учнів та педагогів за допомогою експертизованих опитувальників/анкет/тестів, розісланих учасникам на електронні пошти, в Classroom або занесених в GoogleForm, OnlineTestPad (за наявності ресурсів та підготовленості організаторів, з обов'язковою умовою забезпечення етичних принципів діагностики). При цьому, опитування рекомендовано організовувати з метою дотримання принципу конфіденційності та предметності надання допомоги за результатами діагностики. За результатами проведених анкетувань/опитувань фахівці психологічної служби оформляють необхідну професійну документацію (протокол групової чи індивідуальної психологічної

діагностики або соціально-педагогічного вивчення, аналітичну довідку, рекомендації).

Також, одним із видів діагностичної роботи працівників психологічної служби може бути моніторинг відгуків, коментарів, обговорень під розміщеними інформаційно-просвітницькими або профілактичними матеріалами, текстовим форматом групових консультацій.

- **організаційно-методична робота** (підготовка до проведення заходів, оформлення робочої документації, складання індивідуального плану самоосвіти, обробка та узагальнення результатів досліджень (якщо такі залишилися невиконаними), розробка тренінгів, семінарів, програм, занять та матеріалів до їх проведення, впорядкування документації та оформлення методичних рекомендацій, створення або оновлення інтернет-сторінок, сайтів, блогу фахівця психологічної служби, ознайомлення з сучасною методичною літературою з психолого-педагогічної тематики та ін.);
- **зв'язки з громадськістю** (частково за допомогою доступних засобів зв'язку та телекомунікацій).

Щодо усіх обов'язкових напрямів роботи та форм роботи, які потребують безпосереднього контакту зі здобувачами освіти та дотримання етичних принципів, зокрема, невторчання сторонніх осіб, конфіденційності та інших, ці заходи, в основному, не можуть бути проведені у дистанційному режимі.

Щодо корекційної роботи, то її також можна проводити онлайн за допомогою додатків для спілкування: GoogleMeet (до 100 осіб), Zoom (до 100 осіб), Skype (до 50 осіб, але якщо більше 5 вкл. камера – підвисає, фонить), Viber (до 20 осіб), CiscoWebEx (до 100 осіб), MicrosoftTeams (до 300 осіб, гарна платформа, але треба час на опанування), Hangouts (до 30 осіб, але лише 10 можуть увімкнути камеру)

Особливу увагу соціальним педагогам закладів та/або установ освіти, необхідно звернути на питаннях захисту прав здобувачів освіти від будь-яких видів і форм насильства, оскільки в період воєнного стану, коли вся родина постійно перебуває вдома, кількість випадків насильства може збільшуватися, особливо це стосується дітей із сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах. Тому необхідно продумати яким чином здійснювати дистанційну комунікацію з такими категоріями здобувачів освіти.

Принагідно, нагадуємо, що Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації «ЛаСтрада – Україна» працює у звичайному режимі – безкоштовно, анонімно, конфіденційно. Звернутися за допомогою (або перенаправити до фахівців) можна за номерами: 0-800-500-335 (зі стаціонарних) або 116-123 (з мобільних телефонів). Номер телефону Урядової гарячої лінії з попередження домашнього насильства – **1547**.

І бажано розмістити в закладі освіти (на сайті закладу, блозі) на доступному видному місці: контактну інформацію про керівників і відповідальних за захист прав та інтересів дитини педагогічних працівників закладу освіти, до яких **учасники освітнього процесу можуть звертатись для оперативного вирішення питань**, що стосуються збереження життя чи здоров'я та усі вищезазначені телефони.

Для використання в роботі Рекомендуємо «Перелік навчальних і виховних програм з питань запобігання та протидії домашньому насильству» щодо виявлення, реагування на випадки домашнього насильства і взаємодії педагогічних працівників із

іншими органами та службами за покликанням:
<https://drive.google.com/file/d/1hnQ3giKp7pUHM0PmCPzMrox7gTI9UGE5/view>

Може виникнути знов ситуація, що велика кількість дітей та підлітків опиняться вдома без нагляду дорослих – адже багато батьків залучені до волонтерської діяльності, а також не всі з них мають змогу працювати віддалено (дистанційно) і будуть змушені працювати на робочих місцях. Через це може знову збільшитись вразливість дітей до соціальних ризиків, зокрема у мережі Інтернет...

Звертаємо увагу на те, що підвищення **власного професійного розвитку** є важливою складовою ефективного надання фахової підтримки, тому опрацювання сучасної психолого-педагогічної і методичної літератури, підвищення фахової компетентності щодо роботи із дітьми та дорослими, які перебували чи досі перебувають безпосередньо у зоні бойових дій є дуже важливою.

Корисні посилання для організації консультативної, просвітницької, профілактичної роботи та самоосвіти (інформальної освіти):

- фейсбук сторінка Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи - <https://www.facebook.com/UNMCPPSR>
- сайт Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України - <http://psychology-naes-ua.institute/>
- фейсбук сторінка Психологічної служби системи освіти України НАПН України - <https://www.facebook.com/groups/psyua/>
- сайт Інституту професійної освіти НАПН України - <https://ivet.edu.ua/>
- офіційний сайт ГО «Ла Страда – Україна» <http://www.la-strada.org.ua>
- офіційна сторінка ГО «Ла Страда – Україна» у facebook <https://www.facebook.com/lastradaukraine>
- «Український фонд «Благополуччя дітей» у facebook <https://www.facebook.com/CWBF.Ukraine/>
- офіційна сторінка Національної Психологічної Асоціації (НПА) у facebook <https://www.facebook.com/npa.org.ukraine/>
- телеграм-канали з аудіо- відеоказками та іграми:
 - <https://t.me/pavlushaiyava>
 - <https://t.me/pidtrumaidutuny?fbclid=IwAR0LImdFqoY0YdpH0g2ihjcZz9LA8suOq9ZC3PkhAxfL79RjO-tnF7IFXM>
 - <https://t.me/actorsforyouua>
- вайбер-група «Підтримка для дітей Unicef»
- тренінги від Інституту травми (США) - <https://www.facebook.com/watch/edcampukraine/>
- спеціальне відеозвернення від Едіт Еви Егер — психотерапевтки, яка вціліла під час Голокосту, авторки всесвітньовідомих книжок, зокрема бестселера «Вибір» - <https://youtu.be/r6k3an-zffQ> .
- психологічна підтримка від Міністерства освіти й науки України і Світлани Ройз - <https://www.youtube.com/playlist?list=PLFVSJgZgf7h8rXg9TTyevxZkdfxAQXodS>
- інформаційний освітній проект «Всеосвіта» - <https://vseosvita.ua/>
- ресурсний центр із психосоціальної підтримки для фахівців із психічного здоров'я - <https://www.mh4u.in.ua/ya-fahivecz-iz-psyhichnogo-zdorovya/resursnyj-czentr-iz-psyhosocialnoyi-pidtrymky/>

- Ютуб телеканал ПЛЮСПЛЮС Пізнавальні, просвітницькі, розвивальні відео для дітей з найменшого віку - <https://www.youtube.com/user/plusplustv/videos>
- Топ-15 сайтів українською мовою для розвитку дитини - <https://osvitanova.com.ua/posts/644-top-15-saitiv-ukrainskoiu-movoiu-dlia-rozvytku-dytyny>
- 7 легальних онлайн-бібліотек, на яких можна читати і скачувати книги безкоштовно - <https://vsviti.com.ua/collections/42095>

При необхідності отримання методичної допомоги з питань здійснення професійної діяльності в умовах воєнного стану звертайтеся до працівників Тернопільського обласного навчально-методичного центру психологічної служби і соціальної роботи в телефонному та електронному режимі.

Блог НМЦПССР - <https://nmcpssr.blogspot.com/>

Блог Психологічна допомога - <https://tokippo-psychological-help.blogspot.com/>

Також, враховуючи підвищений попит на послуги фахівців психологічної служби з означених вище питань, **окремо хочемо наголосити на необхідності приділення уваги збереженню власного фізичного та психічного здоров'я.**

Організація роботи фахівців психологічної служби в дистанційному форматі характеризується збільшенням рівня потреби у використанні та вільному володінні онлайн ресурсами, проведенням великої кількості часу за комп'ютером, в режимі телефонного спілкування, іншими зовнішніми та особистісними факторами. А ефективність та своєчасність надання фахової допомоги напряму залежить від стану професійного здоров'я працівника психологічної служби. Тому, дотримання правила «власна безпека – перш за все» є важливою умовою попередження та профілактики професійного вигорання фахівців. Дбайте про себе, щоб мати змогу піклуватися про інших!

Бажаємо всім вам бути здоровими!

Перемога за нами!

Все буде Україна!