



Збереження ментального здоров'я: пріоритетні напрямки діяльності психологічної служби у 2024-2025 навчальному році.

У 2024/2025 навчальному році головний фокус уваги фахівців психологічної служби рекомендуємо зосередити на збереженні ментального здоров'я, відновленні соціально-психологічного благополуччя учасників освітнього процесу: максимум просвітництва і профілактики, діагностики з метою визначення осіб, кому потрібна фахова допомога та її якісне проведення.

Для організації роботи у 2024-2025 н.р. рекомендуємо опиратися на наступні документи Міністерства освіти і науки України:

лист МОНУ від 29.03.2022 №1/3737-22 «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні»

<https://mon.gov.ua/npa/pro-zabezpechennya-psiכולogichnogo-suprovodu-uchasnikiv-osvitnogo-procesu-v-umovah-voyennogo-stanu-v-ukrayini>

лист ІМЗО від 29.03.2023 №21/08-479 «Про Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?»» <https://howareu.com/>

лист ІМЗО від 15.05.2023 №21/08-793 «Про психологічні відеоролики» <https://imzo.gov.ua/2023/06/21/lyst-imzo-vid-15-05-2023-21-08-793-pro-psyכולohichni-videorolyky/>

Станом на червень 2024 року зберігає чинність лист МОНУ від 24.07.2019 №1/9-477 «Про типову документацію працівників психологічної служби у системі освіти України» <https://xn----ftbomobdq1b9f.xn--j1amh/blog/post-35>

Відповідно до нормативних документів МОНУ, ІМЗО, УНМЦ ППСР визначено пріоритетні напрямки психологічного та соціально-педагогічного супроводу освітнього процесу, які мають стати обов'язковими складовими плану роботи працівників психологічної служби у **2024/2025 н.р.**

- Психологічний супровід учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану: допомога в подоланні стресу, посттравматичних розладів, адаптації до нових умов навчання.
- Профілактика булінгу, кібербулінгу та інших форм насильства в освітньому середовищі: створення безпечного клімату в ЗП(ПТ)О, розвиток навичок емпатії та толерантності.
- Розвиток соціальних навичок здобувачів освіти: формування комунікативних компетенцій, навичок співпраці, лідерства.
- Психологічна підтримка студентів з особливими освітніми потребами: індивідуальна робота, консультації для батьків, педагогів.
- Професійний розвиток психологів і соціальних педагогів: підвищення кваліфікації, обмін досвідом, участь у тренінгах та семінарах.

Згідно Листа ДНУ ІМЗО №21/08-1233 від 08.08.2024 Про методичні рекомендації «Пріоритетні напрями роботи психологічної служби в системі освіти України у 2024/2025 навчальному році» <https://pano.pl.ua/wp-content/uploads/2024/08/Lyst-IMZO-vid-08.08.2024-21-08-1233.pdf>

головним пріоритетом діяльності психологічної служби в закладах освіти є розв'язання освітніх та виховних завдань, що сприятиме збереженню психологічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

З метою формування культури турботи про психічне здоров'я молоді рекомендуємо впродовж першого тижня навчання (2-6 вересня) провести просвітницькі **уроки з ментального здоров'я** з використанням ресурсів Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» <https://howareu.com/materials/spetsialnyi-sezon-podkastu-prostymy-slovamy-pro-zdorovia-pid-chas-viiny>

Пріоритетні напрями роботи психологічної служби в системі освіти:

1. Організація та проведення «Години психолога/соціального педагога».

Час на проведення зазначеної години потрібно врахувати у плані роботи закладу освіти в частині позакласної роботи не менше, ніж 1 раз на місяць для кожної групи.

Гострою залишається проблема сексуальної освіти. Катастрофічне зростання ЗПСШ та ВІЛ-інфекції серед молоді пов'язане зі способом життя, що діє згубно на їхнє здоров'я (вживання алкоголю, куріння, прилучення до наркотиків) – містить серйозну загрозу їхньому сексуальному та репродуктивному здоров'ю. Лекції з контрацепції, гігієни та фізіології підлітків є актуальними для українського суспільства.

Рекомендуємо працівникам психологічної служби в плані роботи на новий навчальний рік передбачити роботу щодо статевого виховання учасників освітнього процесу.

2. Організація та проведення факультативних курсів

Факультативні курси мають бути спрямовані на збереження і зміцнення психічного здоров'я, завдяки чому відбуватиметься підвищення психологічної культури усіх учасників освітнього процесу.

Фахівці психологічної служби можуть застосовувати програми факультативів, спецкурсів і курсів за вибором, що отримали гриф «Схвалено для використання в освітньому процесі» у 2024/2025 навчальному році.

3. Просвітницька робота

Психоедукація – пояснення і донесення до учасників освітнього процесу необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні проблеми та їх наслідки для особистості може здійснюватися у закладі освіти за допомогою різних засобів: годин психолога, інформаційних буклетів, відеофільмів, групових лекцій, тренінгів, презентацій, флеш-мобів, інтернет-ресурсів тощо.

В роботі працівників психологічної служби ЗП(ПТ)О особливу увагу слід звернути на стан психічного здоров'я підлітків.

Рекомендуємо проводити години спілкування із здобувачами освіти для попередження їх втягнення до неформальних угруповань, небезпечних для життя квестів, ігор, надавати учасникам освітнього процесу **алгоритм дій** в ризикованих ситуаціях, інформувати їх про номери «гарячих ліній»! Оформити та поновити інформаційні стенди, сторінку Психологічної служби закладу відповідними інформаційними матеріалами.

Проблема торгівлі людьми в Україні залишається актуальною та потребує впровадження в освітній процес заходів з підвищення загального рівня правової

свідомості всіх учасників освітнього процесу, формування навичок безпечної поведінки здобувачів освіти під час подорожі, у новому місці перебування та вдома, виховання поваги до прав та основних свобод людини, толерантного ставлення до постраждалих від торгівлі людьми.

Сучасні діти, особливо підлітки, не бачать свого життя без медіа. Формування належного рівня медіакультури особистості – один із пріоритетних напрямів роботи фахівців психологічної служби, який можна забезпечити завдяки комплексу заходів, серед яких – навчання усіх учасників освітнього процесу з цього питання.

Обов'язковим компонентом системи національної освіти України мають бути знання про збереження й зміцнення здоров'я і навички поведінки у небезпечних ситуаціях, зокрема уникнення ураження мінами та іншими вибухонебезпечними залишками війни (ВЗВ).

4. Діагностична робота

Психологічна діагностика обов'язково проводиться на початку та наприкінці надання психосоціальної допомоги, а також у процесі її надання відповідно до стану учасника освітнього процесу (за потреби) з метою обрання або корегування способу надання, методу та обсягу психосоціальної допомоги.

Під час складання плану роботи необхідно дотримуватись таких умов:

- психодіагностичний інструментарій, що застосовується в роботі, має бути перевірений на практиці, бути валідним і мати відомості про експертизу, яку він пройшов серед відомих фахівців;
- перелік методик має складати деякий мінімум, який знадобиться працівникам психологічної служби у вирішенні типових і найбільш розповсюджених у практиці роботи проблем учасників освітнього процесу.

Оновлений Діагностичний мінімум 2024 рік - Перелік психодіагностичних методик та методик для соціально-психологічних обстежень, який розміщено у посібнику «Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби» практич. посіб. / авт.-упор.: І. І. Ткачук, Н. В. Пророк, Н. В. Лунченко, В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 100с.

Каталог [«Психодіагностичний інструментарій працівника психологічної служби»](#) сайт НМЦ ПТО у Рівненській області

Працівникам психологічної служби рекомендовано застосовувати у своїй діяльності методичні рекомендації, орієнтовні циклограми діяльності працівників психологічної служби закладів освіти різних типів, розроблені Українським науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи.

Циклограма - Методичні рекомендації щодо впровадження циклограм діяльності працівників психологічної служби: Горленко В. М., Луценко Ю. А., Острова В. Д., Сосновенко Н. В. , Ткачук І. І. [метод. рек.] / за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 132с.)

5. Профілактична робота

Підлітковий вік є кризовим періодом розвитку, коли особистість піддається високому ризику формування адиктивної поведінки, що може мати довготривалі негативні наслідки для її життя. Зловживання психоактивними речовинами, інтернет-залежність та інші види адиктивної поведінки стають все більш поширеними серед підлітків та молоді в останні роки, що актуалізує

потребу ефективних профілактичних заходів. Профілактика адиктивної поведінки в підлітковому віці має важливе значення щодо збереження здоров'я та зниження ризику негативних наслідків: академічна неуспішність, соціальна ізоляція, проблеми з психічним здоров'ям, злочинна поведінка.

Сьогодні актуальними є питання побудови безпечного, мирного освітнього середовища, яке передбачає впровадження у систему освіти технології вирішення конфліктів шляхом співробітництва.

Важливими кроками в цьому напрямі є формування у здобувачів освіти здатності протистояти булінгу (цькуванню), навичок ненасильницької поведінки, побудови конструктивного діалогу, розуміння поняття «мир», усвідомлення власної значущості у миробудуванні, усвідомлення конфлікту як невід'ємної частини життя, створення особистої мирної стратегії поведінки в конфлікті.

Також важливим напрямом діяльності психологічної служби є запобігання суїцидальним проявам і нахилам серед молоді. На жаль, у зв'язку з війною ця проблема загострилась, оскільки люди перебувають у хронічному стресі, депресії, мають посттравматичний стресовий розлад, фінансову скруту, втрачають близьких, домівки, роботу тощо й інколи єдиним виходом зі складної життєвої ситуації вбачають суїцид.

6. Корекційна робота

Корекційна робота в діяльності практичного психолога закладу освіти є найскладнішою і найвідповідальнішою, основна мета якої – сприяння повноцінному психічному та особистісному розвитку здобувачів освіти.

7. Консультування

Психологічне консультування надається особі або групі осіб за запитом педагогів або батьків здобувача освіти. Особам, які потребують емоційної підтримки у складних життєвих обставинах, підтримки у прийнятті життєвих рішень або психологічної просвіти щодо станів власного психічного здоров'я або психічного здоров'я близьких осіб.

Головні завдання психологічного консультування, яке здійснює фахівець психологічної служби:

- аналіз запиту та оцінка стану особи;
- допомога учасникам освітнього процесу у подоланні психічних, психосоціальних, емоційних, поведінкових проблем та інших проблем психічного здоров'я;
- допомога учасникам освітнього процесу, які потребують емоційної підтримки у складних життєвих обставинах, підтримки у прийнятті життєвих рішень або психологічної просвіти (психоедукації) щодо станів власного психічного здоров'я або психічного здоров'я членів сім'ї;
- супровід учасника освітнього процесу протягом стабілізації його стану;
- переспрямування (за потреби) для отримання інших видів психологічної допомоги.

Практичним психологам та соціальним педагогам рекомендуємо запланувати у своїй діяльності онлайн-консультування як вид роботи і запроваджувати його у своїй професійній діяльності!

Онлайн-консультування можна практикувати як додатковий засіб, підключений до процесу консультування «тет-а-тет», або як незалежний процес. Або ж «Телефон довіри», «Скринька довіри» довільні форми, за вибором.

8. Зв'язки з громадськістю

В умовах воєнного стану розповсюдження конфіденційної інформації про людину може становити загрозу для життя і здоров'я. Навіть фільмування лише закладу, без присутності людей у кадрі, може бути небезпечним для всіх, хто у ньому навчається та працює. Тому керівникам закладів освіти та учасникам освітнього процесу рекомендовано мінімізувати оприлюднення зйомок на території та в закладі.

Війна негативно впливає на соціалізацію та інтеграцію підлітків. Соціалізація – це «процес і результат засвоєння й активного відтворення індивідом установок, цінностей, ролей, очікувань, які властиві певній культурі або соціальній групі».

Проблеми більшості підлітків з категорії внутрішньо переміщених осіб переважно сконцентровані в адаптації до нових навчальних колективів, а їхнє вирішення полягає у створенні сприятливого соціально-психологічного клімату у закладах освіти. Метою психосоціальної підтримки дітей з категорії ВПО має бути подолання проблем розвитку, викликаних пережитим досвідом вимушеного внутрішнього переміщення.

Рекомендуємо налагодити співпрацю з різними громадськими організаціями, фондами для реалізації запланованих напрямків заходів.

9. Організаційно-методична робота

В умовах реформування системи освіти в Україні впровадженню у діяльність практичних психологів та соціальних педагогів єдиної електронної системи звітності (далі – ЄЕСЗ). Завдяки ЄЕСЗ: фахівці психологічної служби мають доступ до повної інформації про свої заклади освіти, можуть застосовувати цю інформацію для своїх функцій моніторингу та управління.

У 2024/2025 навчальному році проводитиметься збір аналітично-статистичних матеріалів фахівців психологічної служби виключно у онлайн-форматі через ЄЕСЗ в системі АІС «Я-ПСИХОЛОГ».

Свою професійну діяльність працівники психологічної служби закладу освіти фіксують у журналах практичного психолога/соціального педагога, відповідно до Листа МОН від 24.07.2019 № 1/9-477 «Про типову документацію працівників психологічної служби у системі освіти України» <https://imzo.gov.ua/2019/07/25/lyst-mon-vid-24-07-2019-1-9-477-pro-typovu-dokumentatsiiu-pratsivnykiv-psykholohichnoi-sluzhby-u-systemi-osvity-ukrainy/>

Корисні матеріали для використання у роботі в новому 2024-2025 навчальному році

1. «Матеріали для використання в роботі під час воєнних дій» – сторінка на вебсайті ДНУ «ІМЗО» <https://imzo.gov.ua/psyholohichniy-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/>
2. Методичне забезпечення психологічної служби сайт НМЦ ПТО у Рівненській області <https://wp.nmc-ptovr.ua/psycholog-sluzba/>
3. Матеріали щодо мінної небезпеки і вибухонебезпечних предметів [Матеріали щодо мінної небезпеки і вибухонебезпечних предметів – Інститут модернізації змісту освіти \(imzo.gov.ua\)](#)
4. «Вправи для дітей та підлітків, які перебувають у стресовій ситуації, для зняття психоемоційного напруження» – сторінка на вебсайті ДНУ «ІМЗО»

<https://imzo.gov.ua/psychologichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/vpravy-dlia-ditey-ta-pidlitki-v-iaki-perebuvaiut-u-stresoviy-sytuatsii-dlia-zniattia-psykhoemotsiynoho-napruzhennia/>

5. «Кращі практики психолого-педагогічного супроводу та підтримки учасників освітнього процесу в умовах воєнних дій і збройних конфліктів, надання соціально-психологічної допомоги постраждалим від насильства та торгівлі людьми» – сторінка на веб-сайті ДНУ «ІМЗО» <https://imzo.gov.ua/psychologichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/krashchi-praktyky-psykholoho-pedahohichnoho-suprovodu-ta-pidtrymky-uchasnykiv-osvitn-oho-protsesu-v-umovakh-voiennykh-diy-i-zbroynykh-konfliktiv-nadannia-sotsial-no-psykholohichnoi-do-pomohy-postrazhda/>

6. Цінуй своє життя, воно прекрасне! Навчальний анімаційний ролик <https://www.youtube.com/watch?v=GYjkgg7JO-M>

7. Законодавчі акти щодо протидії торгівлі людьми, сексуальній експлуатації та насильства – Інститут модернізації змісту освіти (imzo.gov.ua)

8. Протидія сексуальному насильству <https://imzo.gov.ua/psychologichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/protydiia-seksual-nomu-nasyl-stvu/>

9. Збереження сексуального і репродуктивного здоров'я підлітків і молоді <https://phc.org.ua/news/zberezhennya-seksualnogo-i-reproduktivnogo-zdorovy-a-pidlitkiv-i-molodi-mae-velike-socialne>

10. Репродуктивне і сексуальне здоров'я <http://multycourse.com.ua/ua/page/18/98>

11. Безпека в інтернеті. Матеріали та ресурси <https://imzo.gov.ua/diyalnist/bezpeka-v-interneti/>

12. Війна впливає на освіту: що таке освітні та психологічні втрати? Громадський простір: <https://www.prostir.ua/?news=vijnaplyvaje-na-osvitu-scho-take-osvitni-ta-psyhologichni-vtraty>

13. Уроки стійкості: рекомендації для проведення уроків з ментального здоров'я. МОНУ: <http://surl.li/ueyta>

14. Булінг. Стоп-булінг: <https://www.stopbullying.com.ua/>

15. Методика роботи «Teddy Bear Therapy Ukraine» <https://t.me/+13oXPDu7vhVIZDZi3a>

16. Фактори ризику та насторожуючі ознаки суїциду. Центр психічного здоров'я НАУКМА:
<https://kmarehab.com/factory-ryzyku-ta-nastorozhuiuchi-oznaky-suitsydu/>
17. Науково-методичні основи психологічного супроводу діяльності вчителя в умовах реформування освіти
https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733538/1/Nauk_metod_osnovy_psykhol_suprovodu_diiialnosti_vchytelia_v_umovakh_reform_osvity_%28diahnostyka_korektsiia%29.pdf
18. Як зупинити булінг. Поради для батьків. Відеоролик.
<https://www.youtube.com/watch?v=pNCvFAOAQco&ab>
19. Про схвалення Національної стратегії розвитку інклюзивного навчання на період до 2029 року та затвердження операційного плану заходів з її реалізації на 2024-2026 роки
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/527-2024-%D1%80#Text>

Фахівцям психологічної служби рекомендуємо додати до плану роботи просвітницько-профілактичні заходи, приурочені до таких дат:

- 10 вересня – Всесвітній день запобігання самогубствам;
- 2 жовтня – відзначається день соціального педагога;
- 18 жовтня – Європейський день протидії торгівлі людьми;
- з 25 листопада до 10 грудня відбувається щорічна **Всеукраїнська акція «16 днів проти насильства»**: цей період охоплює такі важливі дати:
 - 25 листопада – Міжнародний день боротьби з насильством щодо жінок;
 - 1 грудня – Всесвітній день боротьби зі СНІДом;
 - 3 грудня – Міжнародний день людей з обмеженими фізичними можливостями;
 - 5 грудня – Міжнародний день волонтера;
 - 10 грудня – Міжнародний день прав людини;
 - 2 березня – Всесвітній день психічного здоров'я підлітків;
 - 24 березня – Міжнародний день боротьби з депресією;
 - 7 квітня – Всесвітній день здоров'я;
 - 23 квітня – Всеукраїнський день психолога;
 - 4 травня – Міжнародний день протидії булінгу (День рожевої сорочки);
 - 6 травня – Всесвітній день обізнаності про ментальне здоров'я дітей.

Таким чином, у 2024/2025 навчальному році пріоритетним завданням психологічної служби в системі освіти України залишається збереження і зміцнення психічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

Навчально-методичний центр професійно-технічної освіти у Рівненській області рекомендує всім педагогічним працівникам закладів професійної (професійно-технічної освіти) ознайомитись та використовувати впродовж навчального року матеріали «Всеукраїнський урок з ментального здоров'я 7-11 класи: «ТИ ЯК?»»

<https://spilnoteka.org/vseukrayinskyj-urok-z-mentalnogo-zdorovya-7-11-klasy-ty-yak-povertayemos-do-shkoly/>

З метою підвищення професійної компетенції фахівців психологічної служби та педагогічних працівників закладів професійної

(професійно-технічної) освіти рекомендуємо спецкурси підвищення кваліфікації розроблені «Інститутом модернізації змісту освіти» Навчання безкоштовне, в онлайн форматі, видають сертифікат на 0,5 кредиту/1 кредит ЄКТС (15/30 год.). Зареєструватися на проходження курсу можна за покликаннями: «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час та після завершення воєнних дій» <https://clipr.cc/VwFk9>

«Школа кар'єрного консультанта» <https://clipr.cc/yNk06>

«Медіаграмотний спротив: будуємо аргументовані діалоги»
<https://clipr.cc/N7yh1>

«Медіаграмотний спротив: спілкуємось на рівних» <https://clipr.cc/sZM63>

«Основні права та принципи особистості відповідно до статей Європейської соціальної хартії» <https://clipr.cc/S6gtc>

«Надолуження освітніх втрат» <https://clipr.cc/zNYS9>

«Медіаграмотність» <https://clipr.cc/yHS7G>

«Штучний Інтелект в освіті» <https://clipr.cc/7Jqb0>

«Практичні навички подолання стресу» <https://clipr.cc/sGcc5>

Підготувала методист Навчально-методичного центру професійно-технічної освіти у Рівненській області – Руслана КРАВЧУК