

**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ КОМУНАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

**Інформаційно-методичний довідник
з актуальних питань діяльності працівників
психологічної служби під час війни
у 2023/2024 навчальному році**

(за заг. ред.: Коротюк З.М., Ярмолицької С.О., Демидась С.Р., Мерени Н.М.)

протокол НМР ТОКІППО №7 від 31.08.2023 р.



Тернопіль 2023

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	3
<i>Тетяна Магера</i> Виховання національної гідності дітей та учнівської молоді в контекст цінностей української культури.....	4
<i>Оксана Жизномірська</i> Ресурси стресостійкості особистості.....	6
<i>Ольга Бучинська</i> Резильєнтність як особистий ресурс практичного психолога у роботі під час війни.....	10
<i>Любов Марич</i> Психологічний супровід дітей дошкільного віку під час війни.....	15
<i>Дарина Москаль</i> Діяльність соціального педагога у закладі освіти в сьогоденні реаліях.....	19
<i>Зоряна Коротюк, Світлана Демидась, Надія Мерена, Світлана Ярмолицька</i> Методичні рекомендації для працівників психологічної служби освітніх закладів щодо пріоритетних напрямів психологічного супроводу та соціально-педагогічного патронажу учасників освітнього процесу у 2023/2024 навчальному році.....	26
Список використаної літератури.....	58

ПЕРЕДМОВА

Психологічна служба є необхідним компонентом у системі освіти, що забезпечує розвиток особистісного, інтелектуального та професійного потенціалу суспільства.

В умовах воєнного стану в Україні практичні психологи і соціальні педагоги відіграють важливу роль. Наразі, в процесі радикальних змін системи освіти, психологічна служба сучасного освітнього закладу як ніколи покликана сприяти покращенню умов для розвитку кожної особистості, здійснювати психологічну підтримку й надавати допомогу учням, учителям, батькам.

Вагомого значення набуває створення психологічно комфортного та безпечного освітнього простору для здобувачів освіти, забезпечення якісного освітнього процесу для учнів, які мають психологічну травму, надання своєчасної підтримки педагогічним працівникам.

Саме психологічна служба покликана навчити, як жити в злагоді з самим собою та з іншими, як вступати у стосунки зі світом, щоб життя приносило задоволення.

Інформаційно – методичний довідник на допомогу працівникам психологічної служби сприятиме вирішенню актуальних завдань у пошуку дієвих засобів і методів у їх діяльності.

*Магера Тетяна Володимирівна,
методист, в.о. заступника директора
з науково-педагогічної та виховної роботи
ТОКІППО*

ВИХОВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГІДНОСТІ ДІТЕЙ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ЦІННОСТЕЙ УКРАЇНСЬКОЇ КУЛЬТУРИ

Формування патріотизму в українському суспільстві залишається першочерговим як для держави, так і для системи освіти в цілому. На сучасному етапі розвитку України, коли існує пряма загроза денаціоналізації, виникає нагальна необхідність здійснення системних заходів, спрямованих на виховання національної гідності дітей та учнівської молоді в контексті цінностей української культури.

Суттєві зміни в політичному та громадському житті українського суспільства актуалізують питання національно-патріотичного виховання дітей та молоді, яке вперше за роки незалежності України розглядається як головний чинник збереження національної безпеки та єдності. Патріотизм стає індикатором, маркером духовного оздоровлення народу, передбачає трансформацію громадянської свідомості, пробуджує національну самосвідомість й ґрунтується на моральній основі. Національно-патріотичне виховання є важливим сектором освітнього процесу, тому що шлях до свободи і незалежності України лежить через виховання підростаючого покоління на основі історичної правди і національної гідності, цінностей україноцентризму та європоцентризму.

На допомогу освітянам розроблено ряд нормативно-правових документів з питань національно-патріотичного виховання, а саме: Конвенцію ООН про права дитини, Стратегію національно-патріотичного виховання дітей та молоді, Концепцію реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року, Концепцію розвитку громадянської освіти в Україні, Концепцію національно-патріотичного виховання дітей та молоді, наказ МОН від 06.06.2022 № 527 «Про деякі питання національно-патріотичного виховання в закладах освіти України та визнання таким, що втратив чинність, наказ Міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 №641»; лист МОН від 10.06.2022 р. № 1/6267-22 «Про деякі питання національно-патріотичного виховання в закладах освіти України», методичні рекомендації МОН України від 03.08.2023 № 1/11479-23 «Безпечне освітнє середовище: надання індивідуальної підтримки учням з ООП під час підготовки до реагування на надзвичайні ситуації», наказ Міністерства освіти і науки України від 15.05.2023 № 563 «Про затвердження методичних рекомендацій щодо окремих питань здобуття освіти в закладах загальної середньої освіти в умовах воєнного стану в Україні» тощо.

З метою виховання національної гідності дітей та учнівської молоді в контексті цінностей української культури освітянам Тернопільщини пропонується обласна програма впровадження Української Хартії вільної людини в освітніх закладах Тернопільської області на 2021-2024 роки (УХВЛ). Програма впроваджується шляхом реалізації таких заходів: створення та організація діяльності закладах освіти області осередків (клубів) для популяризації ідей УХВЛ; організація діяльності робочих груп щодо формування ціннісного профілю закладу загальної середньої освіти з використанням моделі УХВЛ; проведення семінарів з питань розвитку громадянського виховання школярів на засадах цінностей УХВЛ; проведення навчальних заходів щодо методології ведення Літопису шкільної спільноти, організація учнівських досліджень історії школи; організація та проведення обласних конкурсів серед учнів і педагогів області з етично-морального та духовного виховання крізь призму цінностей УХВЛ; проведення заходів у

формі клубу на тему «Успішна держава вільних людей» про структурування концепту Української Хартії вільної людини і використання в процесі виховання в часи війни. З метою підготовки учасників освітнього процесу до нового навчального року, підвищення рівня розвитку національної культури здобувачів освіти, становлення їх громадянської позиції та успішної самореалізації у професійній діяльності й особистому житті створено робочу групу із числа методистів інституту та розпочато роботу щодо укладання навчальної програми з позашкільної освіти «Живімо за УХВЛ» для керівників гуртків ЗЗСО та закладів позашкільної освіти (від. Хома С.О.) та розробки просвітницьких програм з УХВЛ для працівників психологічної служби з учасниками освітнього процесу (відп. Коротюк З.М.).

Отож, незважаючи на масштабність і складність проблеми, система освіти має значні можливості. Її професійний та організаційний ресурс, сфера соціального впливу дають змогу здійснювати комплексний і системний підхід до всіх учасників освітнього процесу.

*Оксана Жизномірська, канд.псих.наук, доцент
кафедри педагогіки і психології та інклюзивної
освіти ТОКІППО*

РЕСУРСИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Стресостійкість – це системна динамічна характеристика, що визначає можливість людини протидіяти стресорній дії чи оволодівати з іншими стрес ситуаціями, активно перетворюючи їх чи пристосовуючись до них без шкоди на своє здоров'я і якості виконуваної діяльності. Синонімічні поняття – емоційна стійкість, психологічна стійкість, стрес-резистентність.

Індивідуальна стійкість до стресу обумовлена певними симптомо-комплексом особистісних якостей, що визначають особливості

індивідуальних можливостей подолання стресових ситуацій на основі їх суб'єктивного «Я».

З позиції когнітивно-трансактного підходу до аналізу психологічного стресу багатовимірною оцінкою стресостійкості має включати комплекс когнітивно-афективних оцінок стресової ситуації і доступних ресурсів щодо подолання.

Ресурси – внутрішні та зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресових ситуаціях; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти, які особистість актуалізує для адаптації щодо стресових і життєвих ситуацій. Ресурси людини як індивіда – це засоби (інструменти), що використовуються для трансформації зі стресовими ситуаціями.

У контексті ресурсної теорії стресу для збереження стрес-резистентності важливим є накопичення (консервація) ресурсів для того, коли виникає стрес-ситуація чи дія певного стресора. Особливий принцип «консервації» ресурсів полягає в тому, що особистість прагне отримати, зберегти і захистити те, що є значущим для неї, і намагається використати свої ресурси найкращим чином. Другим принципом «консервації» ресурсів є те, що особистість прагне інвестувати (вкладати) свої зусилля в накопиченні власних ресурсів для захисту від їх втрати, вона прагне відновити втрачені ресурси і набувати нові ресурси для підвищення впевненості в майбутньому (екзистенційна надійність). Втрата внутрішніх (душевних) і зовнішніх (соціальних) ресурсів тягне за собою втрату суб'єктивного благополуччя і переживається як стан психологічного стресу. Отже, на ранніх стадіях стресу особистість намагається змагатися з неперервними (ті що тривають) стресорами шляхом інтенсивного вкладення особистісних ресурсів, спрямованих на подолання (копінг), який руйнує стрес-фактор. Якщо ресурсів не достатньо, щоб вплинути на стрес-ситуацію, то особистість є збуджена, дратівлива, тривожна, фрустрована.

Емпіричні дані: на стадії мобілізації ресурсів особистість намагається застосувати проблемно-сфокусовані стратегії поведінки (вклад додаткового часу, власної енергії, пошук додаткової інформації та інших ресурсів, звернених

на пошук вирішення проблеми). У результаті дефіциту ресурсів особистість переключається на захисну поведінку, для збереження чи виконання своїх особистісних ресурсів. Здійснюючи захисну політику, особистість запасається для себе ресурсами (проактивне подолання стресу), намагається зменшити прямі, непрямі втрати ресурсів. Втрата ресурсів відбувається також і в ситуації тривалої експозиції негативного зворотного зв'язку від оточуючих, яку люди отримують в складних життєвих чи професійних ситуаціях. Втрата ресурсів негативно впливає на задоволення якістю життя і стан здоров'я особистості. Варто пам'ятати, якщо людина постійно розвиває свої ресурси і розумно уникає ризиків, то вона зменшує ймовірність розвитку в себе стресу.

Аналіз літератури засвідчує, що до особистісних ресурсів стресостійкості варто відносити інтернальний локус-контроль і пов'язані з ним конструкти типу впевненості в себе і самоефективності, сильної «Я-концепції». До особистісних ресурсів подолання синдрому вигорання як негативного наслідку професійних та екзистенцій стресів відносять такі особистісні риси, як соціальна сміливість, відповідальність, наполегливість, висока нормативна поведінка, висока мотивація досягнення. Поведінковими ресурсами подолання вигорання є: активні та просоціальні моделі поведінки (сміливість і вступ в соціальний контакт, пошук соціальної підтримки і готовність до її прийняття), асертивна поведінка (здоровий копінг). У контексті стресостійкості віри як псих-чна категорія розглядається важливий, підтримуючий особ-й ресурс. Можливо стресова сит-я кидає виклик енергії та мотиву необхідний для того, щоб залучити цей ресурс в подоланні стресової ситуації.

Традиційними показниками стресостійкості людини на соціально-психологічному рівні є:

- збереження можливості до соціальної адаптації;
- збереження значущих міжособистісних зв'язків;
- забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей;
- збереження працелюбності та якості виконаної діяльності;
- збереження здоров'я.

Сила стресового реагування і тривалість пост стресової симптоматики є вільною від внутрішньої (суб'єктивної) репрезентації об'єктивних і суб'єктивних вимог стресових ситуацій. Об'єктивні вимоги ситуації переломлюються через особистісні конструкти: диспозиції, життєві установки, систему взаємин, ціннісні уявлення, смисло-життєві орієнтації, досвід, концепцію реального та ідеального «Я».

Ресурси стресостійкості – це індивідуальні якості та можливості, що обумовлюють психологічну стійкість в стресових ситуаціях.

Компоненти стресостійкості: можливість прогнозувати розвиток життєвих ситуацій і тим самим уникати стресових дій; можливість контролювати емоції, розвиток вольових якостей, оволодіння навичками саморегуляції; можливість витримувати більш тривале і сильне, ніж у звичайних умовах напруження (емоційне, вольове, фізичне); можливість витримувати «пікові» навантаження в екстремальних умовах; активність в подоланні стресової ситуації; досвід вирішення стресових ситуацій і оволодіння ефективними способами їх подолання; гнучкість адаптаційних процесів; можливість до повноцінної самореалізації; особистісному розвитку із сучасним, адекватним вирішенням внутрішньо особистісних конфліктів; задоволеність самореалізацією.

Г. Сельє запропонував розрізнити два види адаптаційних ресурсів людського організму при стресі: **поверхнева адаптаційна енергія і глибока адаптаційна енергія**. Поверхневі ресурси організму активізуються в стресовій ситуації «по першій вимозі», вони достатньо легко відновлюються після відпочинку, сну харчування, психофізичної релаксації. Поверхнева адаптаційна енергія виконується за рахунок «глибокої» адаптаційної енергії, яка мобілізується шляхом адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму. Активізація «глибокої» адаптаційної енергії розпочинається тоді, коли людина довго знаходиться в стресовій ситуації і витрачає поверхневі енергетичні ресурси (старіння, хвороби).

Е. Фромм виокремив 3 основні психологічні ресурси, які допомагають людині зберегти душевну рівновагу в складних життєвих ситуаціях.

Надія – психологічна категорія, що сприяє життю та розвитку; це активне очікування і готовність зустрічатися з тим, що може з'явитися на світ.

Раціональна віра – переконання в тому, що існує велика кількість реальних можливостей і варто своєчасно виявити ці можливості.

Віра - це раціональна інтерпретація теперішнього (душевна мужність, сила, можливість сказати – ні, тоді коли всі очікують почути так).

*Бучинська Ольга Володимирівна, практичний
психолог Козлівського ліцею Козлівської
селищної ради*

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ОСОБИСТИЙ РЕСУРС ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА У РОБОТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

«Якщо ти не можеш вплинути на
ситуацію, то зміни своє ставлення до
неї...».

Психологічна резильєнтність (або резильєнтність, від англ. Resilience — пружність, еластичність) — це вроджена динамічна властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом. Поняття «резильєнтність» активно розробляється у позитивній психології.

Вивчення резильєнтності зосереджено на виявленні та описі характеристик особистості індивідів, успішних, попри життя у складних умовах, тобто тих, що успішно адаптувалися до потенційно травмувальних подій.

Резильєнтність у психології це здатність зберігати в несприятливих ситуаціях стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуючись до несприятливих змін.

Складається резильєнтність з кількох елементів:

- надія – пов'язана із впевненістю в тому, що ми можемо пройти через складнощі та “вийти до світла”;
- оптимізм – у контексті війни це не про веселощі, а про віру в те, що перемога буде;
- адаптивність – здатність пристосуватися до змін, у військовий час – дуже швидко;
- стійкість – здатність не опускати руки навіть попри трагічні обставини.

Такий ресурс психологічної стійкості, як резильєнтність, забезпечує швидке пристосування до змін, здатність упоратися зі стресом і негараздами життя та вміння повертатися після стресових ситуацій до нормальної життєдіяльності без шкоди для психічного й фізичного здоров'я.

Так, от резильєнтність – це...

- ❖ динамічний процес успішної адаптації до стресу, травми, «викликів життя». Попри те, що ця властивість вроджена, її можна розвивати.
- ❖ це процес ефективного подолання негараздів і найцінніше у ньому те, що він не визначається лише рисами особистості, а включає нашу увагу, мислення і поведінку, тому усі ми можемо навчитися бути більш стійкими до труднощів задля збереження психічного здоров'я.
- ❖ це наша здатність бути з травматичними подіями і справлятися та відновлюватися після стресових подій.

Для резильєнтності еластичність і гнучкість є першорядними. Взагалі резильєнтність, психологічна гнучкість, стійкість пов'язана з вмінням долати труднощі, складнощі.

Зауважимо, що резильєнтність закладається в нас протягом перших 9 років і в подальшому визначає наші здібності справлятися з травматичними подіями. В цей час першорядним є давати можливість дитині висловлювати свої емоції, підтримувати її. Тоді в дорослому віці вона буде також давати собі дозвіл на вираження своїх емоцій. Вона буде сумувати, плакати, але потім поступово буде повертатися до свого звичного стану, як було до.

Як можна укріпляти психологічну пружність, щоб ми могли реалізувати наші внутрішні ресурси і краще справлятися з травмою. Це :

1. За допомогою мого уявлення про себе, як про людину і про мої людські якості.

Важливо, щоб був хоча би один образ, який знайомий нам з дитинства, який допоможе нам вийти за особисті кордони. Навіть згадка про ту людину підносить і укріплює нашу стійкість. Дуже важливо, щоб був якийсь релігійний, духовний образ, якщо людина віруюча. Важливим є зв'язок з природою, також шлях, яким іде кожен з нас. Важливо, як ми дивимось на той шлях, яким ми його бачимо. Треба пам'ятати, що будь-яка ситуація—це тільки частина нашого життя, а не ціле життя. Якщо щось не виходить, то треба спробувати щось інше. Також важливо турбуватися про себе і свої емоції.

2. Моє уявлення про світ і світогляд.

Тут важливо використовувати наші цінності, сенси, духовність. Дуже ґрунтовно ділиться своїм досвідом перебування в концтаборі Віктор Франкл у своїй книжці «Людина у пошуках справжнього сенсу», де він веде спостереження за своїми емоціями, думками, діями. Він глибоко вивчає свій внутрішній світ, аналізує і робить висновок, що якщо людина знає навіщо та чи інша ситуація чи подія, то вона може витримати будь-що, або якщо людина може надати сенс стражданню, вона може витримати страждання.

І якщо виникає якась трудність чи проблема то ставимо собі запитання: «Для чого мені ця ситуація?» Ніколи не треба давати запитання: «Чому так сталося?», бо на нього важко знайти відповідь і нас це ще більше злить і кидає у відчай. Питаємо себе: «Чого я маю навчитися, що маю робити, щоб не зламатися, а навпаки стати сильнішим».

3. Також можна укріпляти наші ресурси з допомогою людських стосунків і товариств.

Важливо формувати теплі стосунки. Поряд люди, які можуть вислухати, зрозуміти. Люди, які вміють слухати не перебиваючи. У спільноті чи в товаристві люди доповнюють один одного. Добре, якщо є людина, яка каже, що ти справишся, ти зможеш.

В такий час, який ми зараз проживаємо зараз, людині потрібен хтось, хто поруч.

Так, щоб підвищити свою стійкість – і вирости з – труднощів, використовуйте наступні стратегії:

1. Розставте пріоритети.

Що для нас зараз є важливішим?

Хто для нас зараз є важливішим?

Яке спілкування для нас важливіше?

Що є цінним і важливим?

Що просто не потрібне, на що не варто тратити час?

2. Подбайте про здоров'я і наше тіло. Ми не тільки емоційно проживаємо стресові події, але і тіло наше першим бере удар на себе. Тому одне із технік, де ми дбаємо про здоров'я це власне дихання і якісь тілесні практики (гімнастика, зарядка). Сюди відносимо і здорове харчування і сон.

3. Практикуйте уважність.

Це також можна розвивати. Цьому можна вчитися тому, що коли ми в стресі, ми розсіяні, не пам'ятаємо багато речей.

4. Уникайте негативних думок.

Вони приходять, вони є, ми їм можемо подякувати і відкинути, бо коли приходить якась травматична думка і ми її будемо обдумувати довго, то що з нами може бути? Ми можемо навіть захворіти.

5. Допмагайте іншим.

6. Будьте ініціативні (робіть те, що ніколи не робили)

7. Рухайтесь до своїх цілей (цілі навіть в час війни треба ставити, бо це нам дає силу до життя. Цілі можна ставити великі і маленькі і рухатись до них. Тоді в нас буде більше задоволення, що ми поставили ціль і ми її виконали)

8. Шукайте можливість для самопізнання (що ми зараз успішно і робимо. Ми щось нове пізнаємо, про щось можливо і знали, бо дещо нам відоме).

9. Вчіться приймати здорові думки замість тих негативних думок. Думці, яка є негативною, подякувати за те, що вона прийшла і спробувати прийняти якусь іншу думку, яка нас буде розвивати, підтримувати.

10. Прийміть зміни. Ми зараз живемо в час змін, подивіться на ситуацію під іншим кутом. Замість шукати негатив, ми можемо пошукати здорове

вирішення ситуації або якісь способи себе підтримати. Вчіться помічати щось дуже важливе, помічати в собі і зберігайте надію на те що я здібна, надію на те, що я справлюсь, що я маю ресурси, що я маю потенціал, щоб справитись.

11. Вчіться з досвіду минулого.

- Як справлялися мої рідні?
- Як справлялися мої батьки з труднощами?
- Які в них були труднощі?
- Як справлялися з труднощами мої бабусі, дідусі, прабабусі, прадідусі?
- Як ми самі справлялися з труднощами. Вчіться досвіду у себе.

Кроки, які допоможуть життєвій стійкості:

❖ «Абетка ресурсів»

Потрібно на кожному літері алфавіту написати своє джерело задоволення. В результаті ви отримаєте список дій, які покращуватимуть емоційний стан. Добре, якщо там будуть справи, які можна зробити одразу, а також більш складні, які потребують планування.

❖ Щоденник станів та емоцій

Коли змінюється настрій, ставте все на паузу та запитуйте себе: «Яка думка пронеслася в мене в голові?». Спробуйте її сформулювати і проаналізувати.

❖ Практика «Вдячність»

Можна вести також окремий щоденник, в якому записувати 3-5 речень, за що ви вдячні за день Богу, собі, іншим людям.

Отже якщо людина має здатність протистояти зовнішнім й внутрішнім чинникам стресу, залишатися в нормі попри що, то це означає, що в людини добре розвинена резильєнтність.

*Марич Люба Євгенівна, практичний психолог
ЗДО «Сонечко» м.Бережани.*

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД
ЧАС ВІЙНИ**

Війна – це стрес не тільки для дорослих, які все розуміють, а й для дітей. Почуття небезпеки, тривоги, зриву, постійні зміни і рухи - все це може налякати дитину, збити її з пантелику і викликати дискомфорт. Головне пам'ятати - якщо батьки поруч і всі здорові, то можна забезпечити психологічний комфорт дитині.

Основне, на чому потрібно сфокусувати свою увагу в складних умовах сьогодення, це:

- ☐ Основні способи підтримки дитини - це обійняти, пояснити, відволікти.
- ☐ Головне правило: спокійні батьки – спокійні діти.
- ☐ Не забувайте про себе: сон, їжа та спілкування важливі.
- ☐ Дозвольте виявляти емоції. Якщо ви плачете - не потрібно говорити дитині, що вам (татові) щось потрапило в око. Необхідно пояснити свою поведінку відповідно до віку дитини. Скажіть: «Мені сумно, я засмучена/-ий. Мамі зараз треба трохи посумувати. Хочеш - обійми мене. Якщо ні - йди пограйся». Необхідно, щоб дитина зрозуміла, що у мами і тата різні емоції, і це нормально.

5 корисних порад дорослим, як допомогти дітям відчутися більш захищеними в надзвичайних ситуаціях:

- Продовжуйте оточувати дитину любов'ю та турботою.
- Маленькі діти почуваються захищеними та відчують батьківську любов через тактильний контакт, коли ви ніжно їх обіймаєте, читаєте разом, заколисуєте в ліжку.
- Максимально збережіть свій розпорядок дня.
- Якщо ваша дитина не слухає, пам'ятайте, що таким чином вона намагається висловити ті почуття, які не може висловити, і постарайтеся стримати своє роздратування.
- Не забувайте про власне фізичне та психічне здоров'я: ви не можете допомогти своїм дітям, якщо вам погано.

У стані стресу в складних військових реаліях дуже важко звернути увагу на потреби дитини, тому намагайтеся підтримувати найкращий баланс.

Ось кілька порад для батьків:

- Думайте про майбутнє, а не про минуле. Мрійте, плануйте, обговорюйте з важливими людьми, що ви зробите в першу чергу після встановлення миру. Такі роздуми та розмови надихають і стабілізують.
- Позбудьтеся почуття провини. Не звинувачуйте себе в тому, що сталося, або в тому, що ви зробили щось не так. Ви зробили все, що могли в той час.
- Намагайтеся їсти і спати. Якщо їжа є, їжте так само, а не просто намагайтеся годувати дитину. Намагайтеся спати, коли це можливо. Ваш фізичний стан – запорука безпеки вашої дитини.
- Зверніться по допомогу. Якщо вам потрібна допомога чи підтримка, попросіть про це. Не соромно просити допомоги.
- Говоріть про свої емоції. Спілкуйтеся з важливими для вас людьми, розповідайте про свої емоції та переживання. Подзвоніть рідним. Просте «Як справи?» може надихнути як вас, так і людину, якій ви телефонуєте.

Як батьки можуть підтримати дитину?

1. Складіть разом з дитиною план дій.

Визначте кілька маршрутів до сховища; визначте з дитиною послідовність її дій. Говоріть короткими і чіткими фразами.

Намалюйте карту сховища, покажіть розташування в сховищі, що і де знаходиться, як працює, де вхід і вихід, де ваше місце, де будуть родичі, якщо є (намалюйте і напишіть - діти краще сприймають наочність).

2. Спостерігайте за станом дитини та реагуйте на її потреби. Ставте дитині відкриті запитання, стежте за її емоційною реакцією та рівнем активності. Важливо, щоб дитина говорила, запитувала, показувала свій емоційний стан.

Якщо дитина впала в стан ступору, важливо повернути її до мовного реагування і активності. Задайте три питання, на які ствердно можна сказати «так» і чекайте відповіді. Наприклад:

- «Тебе звуть Галинка ,так?»
- «Ти зараз стоїш, чи не так?»
- «Ти вдягнена в жовту блузку, чи не так?»

Можна також помасажувати їй кінчики пальців, мочки вух, запропонувати гру або дати завдання до дії (принести, подати, зробити), а також дати випити води, чаю, поїсти, обійняти.

Реагуйте на потреби дитини, задовольняйте їх по можливості - це поверне дитині відчуття безпеки.

3. Говоріть і демонструйте свої емоції. Якщо ваша дитина хвилюється або сердиться через те, що відбувається навколо неї, слова «не хвилюйся» або «тобі не варто сердитися» не заспокоюють дитину.

Скажіть: «Я бачу / я розумію, що ти налякана/ зла». Дитина зрозуміє, що не залишилася наодинці зі своїми переживаннями.

В якості опори не варто давати незалежні від вас обіцянки: «все буде добре», «нічого не буде», а говорити: «що б не було, головне, щоб ми були один з одним».

Якщо діти граються або малюють «війну» – не забороняйте. Емоції обігруються, кричать, озвучуються, витягуються. Це допоможе дітям впоратися з емоціями та зменшить тривогу та стрес.

4. Обійміть дитину. Тілесний контакт допоможе зменшити стрес і допоможе дитині заспокоїтися. Навчіть дитину заспокоюватися за допомогою однієї з вправ:

- «Обійми метелика» - дитина обіймає себе за плечі обома руками і може поплескати себе по плечах.

- «Кокон» - права рука дитини обіймає ліве плече, а ліва рука живіт.

Важливо стежити за тим, як дитина дихає, чи не затримує дихання. Допомога у виході з ступору і зняття стресу полягає у відновленні стабільного дихання. Можна спробувати таку вправу: вдих через ніс і повільний видих через рот, можна зі звуками «А», «О», видих кілька разів животом. Відновлення стабільного дихання та фізичної активності допоможе зменшити вплив події та стресу на організм.

5. Якомога більше дотримуйтесь розпорядку дня. У часи невизначеності важливо відтворити послідовність дня – це дасть відчуття контролю над власним життям. З ранку до вечора, загинаючи пальці, говорити і відтворювати послідовність дня.

6. Бережіть себе. Ви краще допоможете своїй дитині, якщо подбаєте про себе. Дитина бачить, як ви реагуєте на новини, і копіює вашу поведінку. Тому важливо, щоб дитина розуміла, що ви спокійні і маєте план дій. Якщо ви хвилюєтесь або засмучені, приділіть час собі; якщо можливо - поговоріть з друзями та родиною. Важливо чути голос інших - це дасть відчуття зв'язку з іншими і зв'язку зі світом.

Дарина Москаль, соціальний педагог

*Настасівського ліцею Великоберезовицької
селищної ради*

ДІЯЛЬНІСТЬ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ В СЬОГОДНІШНІХ РЕАЛІЯХ

*«Життя, що подаровано Тобі – найбільший
скарб, що є лиш на землі»*

Наше життя, дароване Всевишнім – це найбільше багатство, яким ми повинні дорожити, боротися за нього, захищати та любити. Любити своє життя!

Нашим обов'язком, обов'язком соціальних педагогів є те, що ми маємо зробити все можливе, щоб захистити життя тих, хто поруч з нами. Допомогти людям, а особливо, дітям. Велика потреба в цьому є зараз, коли гинуть невинні, мирні люди, коли привозять тіла наших захисників. А це – найдорожчих синів, татусів, братів. Травмовані душі маленьких дітей. А ми повинні з ними працювати, допомагати їм, підтримати, навчити жити по-новому.

Допомога потрібна тим дітям, батьки яких загинули на війні, дітям, які вимушено покинули свої рідні домівки і приїхали до нас, навчаються в наших

школах, живуть на територіях наших громад. З ними потрібно проводити бесіди, навчання, тренінги. Бути поруч з ними, щоб вони відчули, що хтось піклується, дбає про них

У багатьох школах є діти з різних міст нашої країни. Важливою ланкою роботи соціального педагога є робота не тільки з дітьми внутрішньо переміщених осіб, а також з їх батьками, адже у них також душевні травми. Робота соціального педагога передбачає допомогу ВПО у набутті навичок адекватного поведіння в новому соціальному середовищі, частиною якого є найближче оточення - сім'я, трудовий колектив, сусіди; надання ефективних гуманітарних послуг з метою поліпшення якості життя внутрішньо переміщених осіб.

Діяльність соціального педагога в закладах освіти передбачає створення умов для успішної соціалізації та адаптації дитини, як процесу набуття нею соціальної компетентності, формування і ствердження її як особистості, входження в активне громадське життя.

Головною сферою діяльності соціального педагога є соціум: сфера найближчого оточення особистості, сфера людських відносин. При цьому пріоритетною, особливо в сучасних умовах, є сфера відносин у сім'ї та її найближчому оточенні, за місцем проживання.

Тому, в першу чергу, варто звертати увагу на те, як говорити з дітьми про війну.

Найперше і головне правило - дітям потрібно розповідати правду, але без жодної паніки й надмірних емоцій.

Діти як і дорослі схильні емоційно сприймати інформацію про надзвичайні, катастрофічні події. Однак вони не завжди можуть зрозуміти, що саме відбувається.

Не варто забувати, що, незважаючи на вік дитини, потрібно знайти спосіб пояснити їй чіткі правила поведінки. Зокрема, що під час війни ми маємо бути обережнішими, ніж зазвичай. Обов'язково нагадуйте, що не можна підіймати нічого на вулиці, особливо — незнайомі речі.

Як говорити про війну з найменшими дітьми?

Для маленьких дітей добре подавати таку інформацію за допомогою казок. Йдеться не лише про казки, які стосуються безпосередньо війни, а й теми безпеки. Наприклад, за допомогою казки «Коза-дереза» можна пояснити, що у свою домівку небезпечно пускати чужих.

Крім того, батьки можуть самостійно вигадати такі історії: різноманітні сюжети й алегорії, які зображуватимуть нинішню ситуацію в країні.

Як говорити про війну з дітьми молодшого шкільного віку?

Найперше їм варто повторювати, що батьки до всього готові й захистять їх. Наприклад, збираючи тривожну валізу, дитині варто пояснити, що ви маєте усе необхідне на будь-який випадок. Нагадайте, що поряд є укриття, у якому можна сховатись і бути у безпеці.

Якщо ж хтось з дорослих у родині перебуває у лавах Збройних Сил України, слід пояснити, що це їх робота та обов'язок. Вони такі самі як і робота та обов'язок дитини продовжувати навчання. Також запропонуйте дитині підтримати наших Захисників і Захисниць та намалювати малюнок, скласти віршика чи написати історію.

Як говорити про війну з підлітками?

Старші діти вже мають доступ до інформації. Тож завдання батьків — фільтрувати новини, які вони дізнаються з мережі Інтернет. Слід правильно визначити, з яких джерел вони дізнаються їх і пояснити чому важливо читати лише офіційну та перевірену інформацію. Про війну треба говорити. Варто звертатись до історії й розповідати, що Україна в минулому вже пережила низку воєн. Також можна розповісти спогади родичів. Такі життєві історії можуть заспокоїти дітей.

Навіть якщо дитини розуміє, що відбувається, чому так відбувається, вона все одно може переживати, тривожитись, хвилюватись, інколи панікувати. Це нормальна реакція для будь-кого в сьогоднішніх умовах. Людина, дитина, яка знаходиться в такому стані, не зможе адекватно сприймати інформацію, запам'ятовувати, зосереджувати свою увагу. Тому соціальному педагогу, як і

практичному психологу, варто продовжувати роботу щодо формування навичок першої психологічної допомоги, самопомоги.

Як боротися з надмірним хвилюванням?

Хвилювання — це, передусім, нервовий стан людини. Також це поняття означає думки, які наповнюють людину тривожністю за майбутнє та не дають спокою. Зараз цей стан супроводжує українців усюди.

Звісно, в деяких моментах хвилювання може бути навіть корисним, але не надмірне. Якщо ви відчуваєте постійне хвилювання, не можете знайти собі місця та зібрати думки до купи, використовуйте прості та дієві поради:

1. Опануйте техніки дихання. Вони допоможуть знизити рівень тривожності, покращити сон, ви зможете почуватися спокійніше. Наприклад, можна спробувати таку: займіть зручне положення, розслабтеся та зосередьтеся на своїх відчуттях. Зробіть повільно вдих, затримайте дихання на 5 секунд, а потім повільно та протяжно зробіть видих. Повторіть цей комплекс мінімум 5 разів, як супровід можете використовувати релаксаційну музику.

2. Також можна спробувати техніку «Розслаблення через напруження». Поступово напружуйте окремі ділянки свого тіла на декілька секунд (м'язи руки, прес, м'язи ніг і т. д.), а потім розслабте їх. Повторюйте по два рази для кожної ділянки тіла.

3. Перемістіть своє хвилювання на папір. Навички малювання взагалі не важливі. Спробуйте уявити, де ви відчуваєте хвилювання, яке воно (розмір, колір, фактура і т. д.), а потім намалюйте. Після цього проаналізуйте свій малюнок, що хочеться з ним зробити. Домалювати щось — домалюйте, порвати — порвіть і т. д.

Кожен для себе підбирає свої методи, як впоратись із хвилюванням. Це залежить від психічних особливостей людини, оскільки всі ми індивідуальні.

Як безпечно пережити воєнний час (поради)?

Війна є важким випробуванням для кожного з нас. У цей лихоліття нас постійно переслідують стреси, тривога, втома, почуття нетерпіння. Ми іноді відчуваємо, що сили покинули нас і це може вплинути на наше навчання,

роботу та життя вдома. Дотримуючись цих нескладних правил, ви станете спокійнішим і сильнішим за духом і тілом.

- Дотримуйтесь заведеного порядку життя - звичайне розмірене життя створює острівець безпеки в океані небезпек і бур. Зберігаючи заведений розпорядок дня, ви демонструєте собі та оточуючим, що ви сильні та життєздатні. При цьому ви заявляєте, що продовжуєте жити і сподіватися попри все.

- Дотримуйтесь режиму здорового харчування, займайтеся спортом – У здоровому тілі – здоровий дух. Слідкуйте за своїм здоров'ям, і це допоможе вам успішно пережити лихоліття, не долаючи додаткових проблем.

- Виконуйте вправи на розслаблення – Щоденні вправи на розслаблення допоможуть вам подолати стрес і потяг повсякденного життя. Чим регулярніше ви їх робите, тим краще навчитеся розслаблятися і підтримувати природний баланс в організмі. Все це безпосередньо впливає на настрій і душевний спокій. Спробуйте вправлятися кілька хвилин один-два рази на день.

- Говоріть про свої почуття з близькими людьми –почуття подібні до килимів – і ті, й інші потребують догляду та періодичного провітрювання. Якщо ви поділитесь своїми почуттями та переживаннями, то ви знімаєте з себе їхній тягар і подивіться на них по-новому. Більше того, ви можете з подивом виявити, що й інші люди відчувають те саме, що й ви.

- Допомагайте іншим – це можуть бути батьки, діти або друзі, яким потрібно трохи участі чи підтримки. Ви також можете зайнятися добровольчою діяльністю в організації, яка вам подобається. Допомагаючи людям, що оточують вас, ви відчуєте себе набагато краще. Крім того, ви зможете довести собі, що у вас достатньо сил для того, щоб самому впоратися із ситуацією та надати допомогу іншим

- Виділіть час для улюблених занять – щодня виділяйте час на те, що ви любите: заняття спортом чи мистецтвом, музика, читання, походи та багато іншого. Це допоможе вам відволіктися від важкої реальності і пам'ятати про те, що навіть у важкі часи можна знайти оазис, який зробить життя кращим.

Серед негативних наслідків війни, сьогодні у дітей часто проявляється агресія. Тому соціальні педагоги, повинні надавати рекомендації педпрацівникам, батькам у вихованні дітей та підлітків, які схильні до агресивної поведінки, щоб її уникнути в майбутньому.

Рекомендації педагогам:

1. Залучайте дітей із агресивною поведінкою до продуктивної діяльності частіше, ніж інших.
2. Не залишайте агресивні реакції дитини без уваги: давайте розуміти дитині, що Ви небайдуже ставитися до них. Говоріть про своє ставлення до поведінки дитини.
3. Говорячи про поведінку дитини, відзначаєте конкретний вчинок, не оцінюйте негативно особистість дитини загалом.
4. Уникайте поганих оцінок («поганий», «агресивний», «злий»).
5. Дайте дитині можливість частіше проявляти турботу про інших дітей, про менших за себе.
6. Не сваріть дитину в присутності інших дітей.
7. Відзначаєте позитивну поведінку дитини протягом дня, її успіх на заняттях, в іграх.
8. В ігровій діяльності допомагайте дитині створювати сюжети і брати на себе ролі, в яких вона може відреагувати свої емоції, взяти на себе роль сильного і доброго персонажа, який захищає інших.

В роботі з учнями, які виявляють агресивність:

1. Розвивайте почуття емпатії (співчуття, співпереживання, вміння ставити себе на місце іншої людини). Заохочуйте учнів до таких проявів.
2. Розвивайте альтруїзм, милосердя.
3. Розмовляйте спокійним тоном.
4. Розвивайте вміння брати на себе відповідальність
5. Навчайте розпізнавати свій емоційний стан.
6. Вчіть висловлювати негативні емоції прийнятими способами (у хвилини гніву зім'яти аркуш чи паперову кульку кинути в ціль)
7. Виховуйте внутрішню зібраність, витримку.

Рекомендації батькам агресивної дитини:

1. Розвивайте власний самоконтроль і показуйте дитині варіанти прийнятного вираження гніву.
2. Вчіть агресивну дитину говорити словами про те, що їй подобається і не подобається.
3. Стимулюйте позитивні емоції дитини з метою перемикання з агресивної реакції на інший стан.
4. Говоріть про свої почуття після агресивної реакції дитини, подаючи інформацію у формі «Я-повідомлень».
5. Надайте дитині можливість нести відповідальність за свої агресивні реакції.
6. Створюйте ігрові ситуації, грайте разом з нею.
7. Ігнорування агресивних реакцій, а також часті покарання закріплюють у дитини варіанти агресивної поведінки.
8. Формуйте в дитини почуття впевненості у вашій безумовній любові і прийнятті.

Для стабілізації власного стану можна запропонувати виконати **вправу «Я – океан»**:

Інструкція. «Уявіть, що ви миттєво виростаєте розміром в океан. Виростаєте величезними, як сонячний промінь чи найвища гора, стаєте дуже високими та широкими по горизонталі та вертикалі. Відчуйте, що за вами — сила вашого роду, країни, військових, знань. Відчуйте, який стан приходить. Буде класно, якщо картинку з океаном ви поставите собі на заставку.

Уявіть: у вас зараз є вибір. Ви можете відчувати себе маленькими склянками води, чого від нас очікують вороги, а можемо відчувати себе величезним океаном, який може вмістити в себе всю тяжкість часу, з якою ми зіштовхнулися.»

- Що Ви відчували виконуючи цю вправу?

Балансувальні вправи:

1. **Дихальна вправа.** «Ми робимо вдих зі словами «моє», а потім видих, відштовхуючи дві руки й кажемо «не моє». Приклади слів: спокій, сила, стабільність, безпека, радість, мир — «моє». «Не моє» — будь-яке напруження.

2. **Вправа «Скриня ресурсів».** Важливо накопичувати ресурси, щоби втримувати напруження. Ресурсом може бути емоційний контакт із кимось, дозвіл собі відчувати, будь-яка раціональна інформація, віра, підтримка зв'язку з кимось, можливість їсти, пити, уява (можна уявляти, чим ми займатимемося, коли все закінчиться).

**Зоряна Коротюк, Світлана Демидась, Надія
Мерена, Світлана Ярмолицька, методисти
наавчально-методичного центру психологічної
служби і соціальної роботи ТОКІППО**

**Методичні рекомендації для працівників психологічної служби
освітніх закладів щодо пріоритетних напрямів психологічного супроводу та
соціально-педагогічного патронажу учасників освітнього процесу у
2023/2024 навчальному році**

Нині перед нами постають несподівані життєві і професійні виклики. Нам доводиться жити і працювати в надзвичайно складних умовах. Всім нам: і педагогам, і батькам, і дітям зараз потрібна психологічна підтримка і допомога, щоб вистояти і зберегти своє емоційне і психічне здоров'я, вберегти себе і близьких, продуктивно працювати на благо нашої країни й задля перемоги.

Сьогодні, у час правового режиму воєнного стану, першочерговим завданням працівників психологічної служби має стати психологічна та психосоціальна підтримка дітей, їх батьків, педагогів. Збереження ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

Працівникам психологічної служби системи освіти області в цьому навчальному році, організовуючи свою діяльність, слід акцентувати увагу на надання психологічної допомоги та підтримки учасникам освітнього процесу в умовах війни:

- 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.

Для організації роботи у 2023-2024 н.р. рекомендуємо використати методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України:

- Перша психологічна допомога. Алгоритм дій (лист МОНУ від 04.04.2022 №1/3872-22) [9].

- Щодо організації виховного процесу в закладах освіти у 2022/2023 н. р. (лист МОНУ від 10.08.2022 №1/9105-22, додаток 2 «Психологічна підтримка учасників освітнього процесу під час війни).

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

Не менш актуальним залишаються напрямки роботи, зазначені у ст. 76 Закону України «Про освіту», «Положенні про психологічну службу у системі освіти України», серед яких є: забезпечення своєчасного і систематичного вивчення психофізичного розвитку здобувачів освіти, мотивів їх поведінки і діяльності з урахуванням вікових, інтелектуальних, фізичних, гендерних та інших індивідуальних особливостей, сприяння створенню умов для виконання освітніх і виховних завдань закладів освіти, соціального та інтелектуального розвитку здобувачів освіти, охорона психічного здоров'я, надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу.

Лист МОНУ від 24.07.2019 №1/9-477 «Про типову документацію працівників психологічної служби у системі освіти України» станом на червень 2023 року, зберігає чинність.

Працівникам психологічної служби рекомендуємо врахувати в плані роботи на 2023/2024 н.р. просвітницько-профілактичні заходи, приурочені до таких дат:

- 10 вересня – Всесвітній день запобігання самогубства;
- 10 жовтня – Всесвітній день психічного здоров'я;
- 16 листопада – Міжнародний день толерантності;
- з 25 листопада до 10 грудня – Всеукраїнська кампанія «16 днів проти насильства»;
- 1 грудня – Всесвітній день боротьби із СНІДом.

Основні напрямки та завдання практичного психолога щодо психологічного супроводу в освітньому процесі в 2023-2024 н. р.

У сучасних умовах, пов'язаних із війною, виникає нагальна потреба у наданні психологічної підтримки та допомоги, проведенні соціально-педагогічної і просвітницької діяльності, інформуванні усіх учасників освітнього процесу з питань збереження їхнього соціального благополуччя і психічного здоров'я.

У ситуаціях небезпеки та стресу дорослі є для дітей опорою, а їх емоційний стан – орієнтиром та індикатором безпеки. Саме професійність, емпатійність допоможуть гідно подолати всі робочі проблеми і складнощі. А щоб результати діяльності щонайбільше сприяли збереженню та відновленню психологічного та психічного благополуччя дітей, необхідно дещо переглянути і відкоригувати звичні підходи до організації роботи психологічного супроводу в освітньому процесі, з урахуванням розгортання бойових дій на нашій території.

Професійна майстерність практичного психолога закладу освіти у сучасній складній ситуації в країні має бути спрямована на надання відповідей тим викликам і проблемам, які мають учасники освітнього процесу. Практичні психологи є тими, хто вже відгукнувся на існуючі труднощі. Нові теми та форми роботи, організація психологічної допомоги, групова робота з дітьми та батьками, профілактичні, освітні, інформаційно-просвітницькі заходи, весь арсенал педагогічної майстерності необхідно сконцентрувати і спрямовувати на роботу зі здобувачами освіти.

Психологічна допомога та емоційна підтримка у закладі освіти має проводитись систематично та поетапно.

Практичний психолог у своїй діяльності акцентує увагу на збереженні і зміцненні психічного здоров'я учасників освітнього процесу, на засадах професійної компетентності та відповідальності, індивідуального підходу, доступності соціально-педагогічних та психологічних послуг, системності у здійсненні професійної діяльності, конфіденційності та дотримання норм професійної етики. У співпраці з педагогами, учнями та їх батьками психолог сприяє створенню гармонійного та комфортного освітнього простору, який допомагає розвитку та максимальній реалізації особистісного потенціалу

кожного учня.

Відповідно до нормативних документів МОНУ, ІМЗО, УНМЦ навчально-методичний центр психологічної служби та соціальної роботи та «Інститут післядипломної педагогічної освіти Тернопільської області» визначив пріоритетними наступні напрямки психологічного та соціально-педагогічного супроводу освітнього процесу, які є обов'язковими складовими плану роботи працівників психологічної служби у 2023/2024 н. р.:

- 1.Психосоціальна допомога учасникам освітнього процесу в період війни.
- 2.Протидія та запобігання булінгу, домашньому насильству.
- 3.Психолого-педагогічний супровід впровадження НУШ та вивчення психологічної готовності до НУШ в ЗДО.
- 4.Запобігання формуванню суїцидальної поведінки у підлітків, молоді.
- 5.Профілактика залучення здобувачів освіти до вживання психоактивних речовин (ПАР), запобігання розвитку залежностей.
- 6.Психоедукація учасників освітнього процесу щодо збереження ментального здоров'я та виявлення ознак психічних розладів (порушення сну, розлади харчової поведінки, соціальна тривога, депресія, гіперактивність, ПТСР та ін.).
- 7.Психологічний супровід дітей з ООП.

Практичним психологам та соціальним педагогам закладів освіти варто і далі продовжувати свою роботу в напрямку надання психологічної підтримки і допомоги усім учасникам освітнього процесу, зокрема, рекомендуємо користуватися минулорічними «Методичними рекомендаціями щодо діяльності практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти у 2022/2023 н.р.», розробленими працівниками НМЦ психологічної служби та соціальної роботи, де розміщено:

- алгоритм діяльності працівника психологічної служби в умовах війни;
- детальні інструкції до технік та методів стабілізації психоемоційного стану, релаксацій, дихальних практик та інше;
- корисні електронні ресурси для зниження рівня травматичного досвіду подій у дітей та стабілізації їх емоційного стану, відновлення почуття безпеки, моделювання спокійної та контрольованої поведінки: блог НМЦПССР

<https://nmcpsr.blogspot.com/p/blog-page.html> та на сайті ТОКІППО у рубриці «Психологічна допомога» <https://tokippo-psychological-help.blogspot.com/>, та «Війна. Інформаційний вісник» <https://tokippo-vijna2022.blogspot.com/> де розміщені рекомендації та інструментарій для використання у роботі не лише працівниками психологічної служби закладів освіти, але і педагогами.

У своїй діяльності можна скористатися базою [кращих практик 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 /

Рекомендувати вчителям під час уроку впроваджувати [психологічні хвилинки](#), які допоможуть здобувачу освіти впоратися зі стресом та його наслідками, емоційно налаштуватися на урок, на плідну роботу, завдяки чому створюватиметься сприятлива атмосфера, яка дасть змогу дітям розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, що є природним механізмом стабілізації.

Ще один важливий напрям роботи, який реалізується працівниками психологічної служби за допомогою викладання навчального матеріалу за програмами курсів за вибором, факультативів, гуртків психологічного та соціально-педагогічного спрямування – навчальна діяльність як форма активного співробітництва, що спрямована на удосконалення, розвиток, формування особистості.

[Програми факультативів, спецкурсів і курсів за вибором розміщено на вебсайті ДНУ «ІМЗО»](#)

Сьогодні ми розуміємо як важливо розвивати стресостійкість/резилієнтність як здатність впоратися і адаптуватися до викликів долі, або/і відновитися після травмуючої події. Резилієнтність пов'язана з гнучким способом мислення і сприйняттям стресових подій. Вона полягає у сприйнятті того, що відбувається, вмінні розпізнати, на які ситуації може впливати, а на які – ні, вправності використати стратегію вирішення проблем там, де це необхідно. Саме від резилієнсу особистості кожного фахівця освітнього закладу залежить ефективність та якість результатів роботи.

Працівникам психологічної служби пропонуємо до використання в індивідуальній роботі дієвий КПТ алгоритм розвитку резиліентності, який складається з 4-х професійних кроків.

Практичним психологам закладів освіти варто звернути увагу щодо консультування педагогічних працівників про важливість ознаки втрати в поведінці дитини та зміни психоемоційного стану щодо вчасного звернення по допомогу до практичного психолога. Втрата когось із рідних може по-різному впливати на дітей: від проявів пригніченого стану та відстороненості до агресії та імпульсивності. Однією з ознак, що дитина втратила когось із близьких, є її різка зміна поведінки. Освітній заклад є одним із тих місць, де допомагають дітям повернутися до рутини та відчувати стабільність. Тож учням, які переживають втрату, важливо відчувати підтримку дорослого. Практичний психолог, соціальний педагог у роботі зі учнями, які проживають втрату, допомагає їм знайти власні ресурси для подолання почуття горя; вираження емоцій та переживань, пов'язаних із втратою близької людини; усвідомлення та прийняття втрати; засвоєння методів самодопомоги та стабілізації (техніки, що скеровані на саморегуляцію емоцій, управління власними думками), зміцнення взаємодії між членами родини, планування подальшого життя.

Важливою є міжсекторальна та міжвідомча взаємодія із фахівцями відповідних служб для забезпечення повноцінного психічного і соціального розвитку особистості та створення алгоритму перенаправлення до відповідних організацій, які надають спеціалізовані психологічні та соціальні послуги.

Звертаємо увагу на конфіденційність у всьому, що стосується взаємин з учасником освітнього процесу, його 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.

Отже, війна виснажує нас фізично та психічно. Попри те, що наша психіка здатна адаптуватися під будь-які складнощі, кожен день бойових дій у країні пережити надзвичайно складно. У цей непростий час варто підтримувати себе, рідних та близьких. Це життєво необхідно для того, щоб зберегти здоров'я –

фізичне та психічне. Після хвилі емоцій, які ми всі пережили, наша психіка поволі стабілізується. Ми думаємо про те, що буде далі, як діяти в новій реальності, звикаємо до невизначеності та все одно будуємо плани на майбутнє. Усвідомлюємо, що все змінилось і треба жити відповідно до нових умов. Дуже важливо вийти на фазу адаптації, у якій ми діятимемо раціонально, усвідомлено та більш стійко.

Соціальна та соціально-педагогічна підтримка соціальним педагогом дітей та дорослих в закладі освіти

Сьогодні кожна українська родина стикається з проблемами фізичного, психічного та ментального здоров'я. Психологічна травма, спричинена стресовим чинником війни, часто може призвести до когнітивних, поведінкових та соціально-емоційних проблем, особливо у дітей, впливаючи на те, як вони навчаються, розвиваються та взаємодіють з іншими. Поряд з цим зростає рівень насильства, злочинності, девіантної поведінки, ризики торгівлі людьми, порушуються права особистості. Збільшилась кількість дітей та дорослих, яким необхідний додатковий захист: внутрішньо переміщені особи; родини, де загинули батьки чи інші родичі; сім'ї військових; сім'ї, які повернулись з міграції, особливо з росії та тимчасово окупованих територій.

Нестабільні умови навчання, обмеженість способів організації навчально-пізнавальної діяльності, зниження мотивації, нестабільний психоемоційний стан учнів та вчителів, їх перевантаження, - вимагає здійснення **соціально-психологічного супроводу учасників освітнього процесу, який спрямований** на подолання наслідків травми у дітей, збереження і зміцнення психічного здоров'я та надання психосоціальної підтримки (ПЗПСП) відповідно до викликів, в тому числі налагодження та відновлення зв'язків з оточуючими людьми, підвищення життєстійкості осіб, сімей і громад, що дозволяє їм повернутися до нормального життя після пережитої травми. Важливе завдання для дорослих - *створити для здобувачів освіти середовище довіри, щоб після закінчення війни діти не втратили довіри до світу, людей і самого майбутнього.*

Для організації роботи у 2023-2024 н.р. рекомендуємо скористатися методичними рекомендаціями:

- [Перша психологічна допомога. Алгоритм дій](#) (лист МОНУ від 04.04.2022 №1/3872-22)
- Щодо організації виховного процесу в закладах освіти у 2022/2023 н. р. (лист МОНУ від 10.08.2022 №1/9105-22, додаток 2 [«Психологічна підтримка учасників освітнього процесу під час війни»](#))
- [Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні](#) (лист МОНУ від 29.03.2022 №1/3737-22)
- [Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році](#) (лист МОН від 02.08.2022р. № 1/8794-22)
- [Методичні рекомендації для працівників психологічної служби освітніх закладів щодо пріоритетних напрямів психологічного супроводу та соціально-педагогічного патронажу учасників освітнього процесу у 2022/2023 н. р.](#)
- [Методичні рекомендації щодо діяльності соціального педагога у 2022/23 н.р. «Соціально-педагогічний супровід та захист прав дітей в закладі освіти соціальним педагогом на 2022-2023 н.р.»](#)

Нагадуємо, що орієнтирами у плануванні роботи соціального педагога закладу освіти є [нормативно-розпорядчі документи](#).

Актуальними залишаються напрямки роботи, зазначені у ст. 76 Закону України «Про освіту», «Положенні про психологічну службу у системі освіти України».

Поточну роботу соціальні педагоги фіксують відповідно до листа МОН від 24.07.2019 № 1/9-477 «Про типову документацію працівників психологічної служби у системі освіти України».

Також соціальні педагоги можуть ефективно працювати дистанційно, використовуючи різноманітні сервіси зв'язку та спілкування (GoogleMeet, Zoom, Skype, Viber, телефон, електронну пошту, сайт закладу, власний блог, соціальні мережі та ін.).

Розглянемо найбільш важливі напрями професійної діяльності соціального педагога на 2023/24 навчальний рік.

1. Психосоціальна допомога та підтримка

Згідно Указу Президента України від 24.02.2022 № 70/202, працівники психологічної служби повинні **надавати соціально-психологічну допомогу учасникам освітнього процесу в кризових ситуаціях та дітям, що пережили психотравмуючі події**, стали жертвами насильства та торгівлі людьми, потребують психологічної, педагогічної реабілітації та соціальної реінтеграції для відновлення оптимального психічного стану й соціальної життєдіяльності, підвищення рівня психологічної стійкості особистості. Психосоціальна допомога являє собою комплекс діагностичних, корекційних, консультативних та психоедукаційних заходів.

В рамках психосоціальної підтримки соціальні педагоги впроваджують інтервенції щодо:

- профілактики та раннього втручання для своєчасного реагування та попередження психічних, поведінкових та ін. негативних наслідків на травмуючу подію;
- навчання вчителів, батьків надавати психосоціальну та психоемоційну підтримку;
- навчання базових навичок самодопомоги та соціально-емоційних компетенцій в учасників освітнього процесу;
- розробки алгоритмів реагування педагогів, батьків на прояви труднощів під час освітнього процесу у здобувачів освіти пов'язаних із соціально-психологічним благополуччям;
- здійснення соціально-емоційного навчання (СЕН) - підготовка дитини до швидкої зміни обставин навколо неї та реагування на сам факт незапланованих змін, який є досить емоційно вразливим для значної частини дітей. Основний акцент - зміцнення сил та можливостей самої дитини, сприяння розвитку стійкості. Це підвищить мотивацію учнів до навчання, зменшить ризиковану поведінку, відновить зв'язки між членами сімей (здатність

надавати та отримувати допомогу);

- створення та підтримки в освітньому закладі безпечного середовища (запобігання та протидії булінгу, кіббербулінгу, домашньому насильству, торгівлі людьми, жорсткому поводженню, девіантній поведінці);
- налагодженні соціальних зв'язків дітей ВПО з новим оточенням, учнівським колективом (адаптація, інтеграція);
- популяризація ненасильницької моделі поведінки та спілкування, толерантного ставлення до тих, хто опинився у СЖО
- налагодження міжсекторіальної взаємодії (охорони здоров'я, соціального захисту, юстиції, праці тощо) для надання комплексної ефективної підтримки та допомоги;
- відновлення та накопичення особистих і колективних ресурсів для ефективної роботи в умовах освітнього закладу;
- профілактики професійного вигорання педагогів;
- покращення психосоціального клімату в освітньому закладі;
- відновлення та підтримку соціальних та сімейних зв'язків дитини;
- залучення постраждалих дітей до участі в діяльності позашкільних закладів з метою створення умов для їхньої самореалізації, розвитку творчих здібностей, зняття емоційної напруги;
- оприлюднення на вебсайтах, інформаційних стендах закладу освіти контакти служб, організацій щодо можливості отримання соціально-психологічних послуг, забезпечення правової підтримки та захисту дитини та сім'ї.

У кожному випадку психосоціальна підтримка залежать від особливостей особистості, якій надається допомога та її ситуації.

Нагадуємо, що психосоціальна допомога та підтримка дітей та їх батьків, які постраждали внаслідок військових дій, будується й здійснюється на трьох рівнях:

1 рівень - безпосередня допомога дитині, її батькам через налагодження безконфліктного спілкування з однолітками, вирішення їх емоційних проблем, розвитку в учнів психосоціальної поведінки та створення сприятливих умов для

розвитку стресостійкості.

2 рівень - соціально-відновлювальна, психокорекційна та розвиткова робота фахівця з дітьми, що мають високий рівень психосоціального стресу, поведінкові труднощі та прояви гіперактивності.

3 рівень – спеціалізована допомога фахівців, які працюють за межами освітніх закладів та вирішують психічні проблеми, наслідки посттравматичних стресових розладів, тривоги, депресії.

Алгоритм надання психосоціальної допомоги в закладі освіти:

1.Проведення психоедукації педагогічного колективу щодо психоемоційних та/або поведінкових проблем у травмованих дітей.

2.Спостереження разом з вчителем за класним колективом, дітьми під час уроків та позаурочної діяльності за відповідними критеріями.

3.Обговорення з вчителем результатів спостереження, виявлення учнів, які мають ознаки психоемоційних та поведінкових проблем.

4.Уточнення отриманого запиту й прийняття рішення про поглиблене вивчення стану дитини та соціального середовища.

5.Проведення зустрічі з батьками: інформування їх про виявлені ознаки можливих проблем, отримання згоди щодо подальшої роботи.

6.Здійснення поглибленого вивчення дитини для виявлення поведінкових та психоемоційних порушень. Вивчення соціального становища дитини в сім'ї, класі, школі.

7.Аналіз результатів та встановлення зв'язку між результатами та травматичною (стресовою) подією. Заповнення протоколів діагностики.

8.Реалізація спільних заходів з батьками і вчителем щодо супроводу дитини:

- обговорення результатів вивчення дитини та її оточення ;
- надання рекомендацій щодо комплексної психосоціальної підтримки дитини;
- проведення психологічної просвіти щодо підвищення стресостійкості дитини, створення комфортних умов для розвитку в класі та вдома;

- забезпечення консультаційного супроводу з метою визначення динаміки змін у дитини та надання рекомендацій щодо створення підтримувального середовища;

- здійснення супервізійної підтримки вчителя (вчителів), який здійснює психологічну підтримку дитини в освітньому процесі.

9.Розробка та проведення індивідуальних та/або групових занять (програми) з дитиною з урахуванням виявлених поведінкових та психоемоційних порушень.

10.Спостереження за дитиною під час уроків, в позаурочний час із зазначенням динаміки змін у поведінці та психоемоційному стані дитини (картка спостереження).

11.Проведення повторного вивчення після завершення занять/програми для оцінювання ефективності психосоціальної інтервенції: погіршення результатів – інформування батьків щодо необхідності перенаправлення до іншого фахівця; покращення результатів – консультування/обговорення шляхів подальшої підтримки дитини.

Психосоціальна підтримка учням, які потребують більш інтенсивної підтримки, містить:

- 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, поведінці, емоційній сфері.

Соціальні педагоги, працюючи із сім'ями, можуть розробляти спільні стратегії підтримки емоційних і поведінкових потреб здобувачів освіти вдома. Втручання в класі - підтримати здобувачів освіти, які борються з емоційними чи поведінковими проблемами: застосовувати стратегії керування поведінкою в

класі, вправи на розслаблення, саморегуляцію та тренування соціальних навичок.

Стан стресу, невизначеності, травми були підсилені після повномасштабного вторгнення, що відобразилося на навчанні, розвитку та здоров'ї дітей. Розвинені соціально-емоційні навички – це передумова подолання таких викликів, формування відчуття впевненості та стабільності в майбутньому у дорослих і дітей.

Найважливішими навичками воєнного часу, які потрібно розвивати та формувати, щоб підвищити мотивацію учнів до навчання, зменшити ризик негативної поведінки, відновити соціальні зв'язки, є:

- ☐ Резильєнтність як здатність людини успішно функціонувати в умовах стресу, адаптуватись до нових обставин.
- ☐ Управління поведінковими та емоційними станами.
- ☐ Критичне мислення та майстерність робити рішення (допомагає залишатися сильним у безнадійній ситуації).
- ☐ Взаємодія через емпатію.
- ☐ Креативність.
- ☐ Вміння працювати з інформацією (нарощувати інформаційний імунітет – вміти аналізувати інформацію).

Під час війни часто виникають випадки, коли є необхідним кризове втручання (спроба самогубства чи насильницький випадок), щоб надати підтримку постраждалим і запобігти подальшій шкоді. Подальша підтримка може включати додаткові консультації, перенаправлення до додаткових зовнішніх ресурсів (спеціалізовані державні, громадські служби підтримки), удосконалення навчальних стратегій.

Перенаправлення до фахівців.

Для забезпечення якісної допомоги постраждалим дітям в закладі освіти повинна бути запроваджена система перенаправлення - система організації взаємодії фахівців різного профілю у наданні кваліфікованої допомоги учасникам освітнього процесу, які пережили психотравмуючі події. Йдеться про проблеми, які не можуть бути вирішені з допомогою практичних психологів,

соціальних педагогів (наприклад, значні симптоми посттравматичних стресових розладів, депресії, тривоги тощо).

Пропонуємо **алгоритм перенаправлення:**

1. Розпізнати ознаки стресового стану.
2. Налагодити контакт, окреслити прояви у поведінці особи, які ви бачите, використовуючи «Я-твердження», надати підтримку.
3. Визначити, хто може надати фахову допомогу (установа, спеціаліст).
4. Зв'язатись із фахівцем чи установою для визначення специфіки надання ними допомоги, особливостей роботи.
5. Надати інформацію батькам чи особам, які їх замінюють про можливе перенаправлення «куди-для чого» (інформація про наявні сервіси, послуги)
6. Перенаправити (надати контактну інформацію приймаючої особи чи установи батькам дитини).
7. Моніторити (чи були отримані заплановані послуги; який результат; чи задоволені результатом; які наступні дії необхідні).
8. Зберігати інформацію та конфіденційність.

2. Запобігання торгівлі людьми - підвищення рівня обізнаності та правової свідомості учасників освітнього процесу з *питань запобігання торгівлі людьми*; формування навичок безпечної поведінки під час подорожі, у новому місці перебування та вдома; інформаційної обізнаності щодо послуг підтримки та можливості працевлаштування, про ризики експлуатації.

Корисними будуть матеріали розміщені за покликанням: <http://surl.li/kauto>

3. Протидія та запобігання булінгу, домашньому насильству, жорстокому поводженню з дітьми.

Важливим є інформування дітей про можливість особисто звернутися до відповідних суб'єктів та органів у разі порушення прав дитини, жорстокого поводження з нею, зокрема, домашнього насильства, - надання відповідної інформації та контактів таких суб'єктів в учнівських групах і спільнотах,

розміщення інформації в соціальних мережах, на веб-сайтах, інформаційному стенді закладу тощо.

Також звертаємо увагу, що в соціальному законодавстві (Постанова КМУ від 1.06.2020 р. №585 «Про забезпечення соціального захисту дітей, які перебувають у СЖО») якщо дитина опинилась у ситуації жорстокого поводження з дитиною (вона постраждала, свідок, кривдник, булер) таку дитину вважають як дитина, яка перебуває у СЖО.

Для використання в роботі рекомендуємо [«Перелік навчальних і виховних програм з питань запобігання та протидії домашньому насильству»](#) , [матеріали про убезпечення себе від домашнього насильства](#), матеріали методичних посібників «Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід», «Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти».

4. Запобігання та подолання правопорушень, злочинності, девіантної поведінки серед неповнолітніх.

Соціальним педагогам рекомендуємо:

- підвищувати інформаційний рівень щодо оволодіння учнями знаннями та навичками, необхідними для формування культури ЗСЖ;
- інформувати учасників освітнього процесу щодо адекватного поводження в новому соціальному середовищі та інтеграції в ньому, попередження дезадаптації, корекція психотравмуючого впливу;
- формувати конструктивні способи комунікації та навички ненасильницької поведінки;
- здійснювати профілактику дискримінації, формування толерантного відношення до осіб які перебувають у СЖО, в т.ч. ВПО;
- надавати знання, навички щодо механізму самопомоги у подоланні/мінімізації негативних соціальнопсихологічних наслідків травмуючих подій;
- формувати навички побудови позитивного образу майбутнього;
- формувати психосоціальну стійкість до стресу;
- підвищувати адаптаційні можливості та мобілізувати внутрішні ресурси батьків, педагогів до нових умов життя;

- залучати дітей до гуртків, секцій, клубів, батьків до участі у різноманітних шкільних та позашкільних заходах, що сприяють саморозвитку та самореалізації.

На сайтах МСПУ, ДНУ «ІМЗО» розміщено [«Банк програм для неповнолітніх у конфлікті з законом»](#).

5. Підвищена увага та додаткова підтримка дитини та сім'ї ВПО, дитини та сім'ї, яка перебуває у СЖО.

Особлива увага повинна надаватись учням, які прийшли чи прийдуть в заклад, знаходяться в адаптаційному періоді – їх стан відноситься до високо вразливого, вимагає підвищеної уваги та додаткової підтримки. Адже крім адаптації може проявитися ретравматизація пов'язана з попереднім досвідом. Завдання дорослого – попередити психологічну травму та її наслідки, відслідкувати та не допустити її розвиток та вплив на дитину.

Варто приділити увагу дітям, які повертаються із-за кордону, і допомогти їм налагодити, відновити соціальні зв'язки, які були втрачені. Взаємини з ровесниками, належність до групи є важливим джерелом формування ідентичності. Саме через однолітків дитина набуває соціальної компетентності, вони є найважливішим джерелом підтримки і завдяки ним дитина (особливо підліток) може позитивно реагувати на кризи, характерні для її віку.

Для відновлення соціальних зв'язків можна:

- створювати майданчики для взаємодії підлітків;
- залучати до позаурочних, позашкільних заходів, волонтерства;
- підтримувати їхню самоорганізацію.

Нагадуємо! У роботі з дітьми, сім'ї яких стали вимушеними внутрішніми мігрантами, соціальному педагогу доречно керуватись [Порядком взаємодії суб'єктів соціальної роботи із сім'ями, які опинилися у СЖО](#), затвердженим Постановою КМУ № 800 від 3.10.2018 р.

6. Соціально-педагогічний патронаж дітей з ООП

Діти з ООП є більш вразливими в умовах негайного реагування на надзвичайні події – на когнітивному, емоційному, поведінковому рівнях. Через свої особливості та вразливість вони піддаються підвищеному ризику стресових

реакцій та тривоги, як зовнішню реакцію можна очікувати регресивних реакцій чи станів, поведінкових змін: неспокійність, гострі емоційні спалахи (гнів, плач, істерики), хвилювання або байдужість, апатія тощо.

Для того, щоб надати можливість таким дітям з ООП знаходитись та функціонувати в безпечному освітньому середовищі, педагоги і батьки мають бути ознайомлені з ознаками ситуацій, котрі можуть стати стресовими для дитини з ООП, засобами впливу для ефективного втручання під час реагування на надзвичайну ситуацію, враховуючи вік, індивідуальні потреби та можливості дитини.

Важливим у роботі працівників психологічної служби є формування у батьків навичок збереження свого психічного здоров'я через оволодіння навичками саморегуляції та активізації особистісних ресурсів. Для цього можна організувати клуб «Взаємопідтримки та психологічного розвантаження» для батьків із залученням інших різних фахівців для обміну власним досвідом, думками, отримання корисної для себе інформації.

Звертаємо увагу, що соціальний педагог і практичний психолог відповідно до наказу від 08.06.2018 №609 [«Про затвердження Примірного положення про команду психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами в закладі загальної середньої та дошкільної освіти»](#) входять до складу Команди супроводу (мультидисциплінарної групи) і здійснюють психологічний супровід та соціально-педагогічний патронаж дитини з ООП та її батьків. Зокрема, функції соціального педагога, які зазначені в даному документі, будуть доречними і при здійсненні соціально педагогічного патронажу дітей, сімей, яким необхідна допомога і підтримка. Серед них:

- соціалізація дитини з ООП, адаптація її у новому колективі;
- надання рекомендацій учасникам освітнього процесу щодо шляхів ефективної інтеграції дитини з ООП в колектив однолітків, формування позитивного мікроклімату в дитячому колективі, подолання особистісних, міжособистісних конфліктів;
- підвищувати рівень педагогічної компетентності батьків;
- сприяти у формуванні позитивних взаєностосунків між членами сім'ї

дитини з ООП та створення комфортного сімейного середовища для неї;

- інформування дитини з ООП та її батьків про мережу закладів позашкільної освіти, залучення дитини до участі в гуртках, секціях з урахуванням її можливостей.

7. Підготовка здобувачів освіти до самостійного планування професійного розвитку - створювати в освітньому закладі сприятливі умови для професійного самовизначення здобувачів освіти, формувати у них професійну орієнтацію.

Нагадуємо, що ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» реалізує [Всеукраїнський проєкт з профорієнтації та побудови кар'єри «Обери професію своєї мрії»](#), де учні можуть пройти тестування, отримати консультацію з питань вибору професії, вчителі – пройти спецкурс для підвищення рівня знань та навичок кар'єрного консультування підлітків щодо вибору професії.

8. Формування соціальної резильєнтності в учасників освітнього процесу.

Діти та дорослі, які пережили травмуючі події - втратили відчуття безпеки, стабільності, соціальні зв'язки, у них спостерігаються порушення в емоційно-поведінковій та соціальній сферах тощо. Тому важливо сформувати в учасників освітнього процесу навички стресостійкості та життєстійкості, відчуття безпеки, щоб вони могли підготуватись, впоратися і адаптуватися до викликів долі, або/і відновитися після травмуючої події. Для цього рекомендуємо скористатись корекційно-розвитковою [програмою «Безпечний простір»](#), [програмою «Діти та війна. Навчання технік зцілення»](#).

9. Психоемоційна стабілізація учасників освітнього процесу.

Для того, щоб надати кваліфіковану допомогу травмованій особі, потрібно стабілізувати її стан. Тому варто продовжувати роботу щодо навчання технік та методів стабілізації психоемоційного стану, почуття безпеки, моделювання спокійної та контрольованої поведінки.

У роботі зі здобувачами освіти, які проживають втрату, важливим є знаходження нею власних ресурсів для подолання почуття горя; вираження емоцій та переживань, пов'язаних із втратою; засвоєння методів самодопомоги

та стабілізації в скорботі (техніки управління власними думками, дихання, «заземлення», «центрування», м'язової релаксації, заспокоєння); зміцнення взаємодії між членами родини та створення кола підтримки; відновлення віри в майбутнє, планування подальшого повноцінного життя.

Корисними будуть минулорічні [«Методичні рекомендації щодо діяльності практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти у 2022/2023 н.р.»](#) (лист МОН від 02.08.2022р. № 1/8794-22).

10. Відновлення власного ресурсу.

Надання ефективної психосоціальної підтримки та допомоги учасникам освітнього процесу – це відповідальне ставлення та турбота і про власне здоров'я та благополуччя: відновлення свого внутрішнього балансу, емоційної стійкості та мобілізація свого ресурсного потенціалу. Адже пережите в кризовій ситуації того, кому надається допомога, може негативно вплинути і на того, хто надає цю допомогу.

Важливо тверезо оцінювати свої можливості і можливості дітей. Не намагатися зробити неможливе. Берегти власний емоційний ресурс, щоб краще піклуватися про інших.

Відповідно до нормативних документів МОНУ, ІМЗО, УНМЦ ППСР НАПНУ, «Стратегії психологізації освіти на період до 2025 року», для організації належної психосоціальної підтримки та допомоги учасникам освітнього процесу в закладі освіти у 2023/2024 навчальному році, рекомендуємо соціальним педагогам:

1. Сприяти створенню та підтримці фізично та психологічно безпечного освітнього середовища в закладі освіти відповідно до воєнного стану (запобігання насильству, домашньому насильству, дискримінації, торгівлі людьми тощо);
2. Своєчасно надавати психосоціальну допомогу, підтримку та соціальний захист здобувачів освіти, особливо з числа ВПО, тих хто виїхав за кордон, тих хто повертається додому;
3. Організовувати та проводити просвітницько-профілактичні заходи з охорони психосоціального здоров'я та психосоціальної підтримки відповідно до

викликів.

4. Здійснювати координацію та перенаправлення в разі потреби в наданні індивідуальної психосоціальної підтримки або спеціалізованої допомоги.

5. Систематично проводити просвітницько-профілактичні заходи, поширювати інформаційно-освітні матеріали серед учасників освітнього процесу щодо попередження виникнення соціально-небезпечних явищ у дитячому та сімейному середовищі (девіантна поведінка, домашнє насильство, булінг, торгівля, самогубство, агресія) в нових умовах навчання, виховання, проживання; самопомоги у надзвичайній ситуації; створення безпечного середовища; допомоги у подоланні негативних наслідків травмуючих подій та адаптації до нових обставин життя.

6. Профілактика залучення здобувачів освіти до вживання психоактивних речовин (ПАР), запобігання розвитку залежностей.

7. Психоедукація УОП щодо збереження ментального здоров'я, психоемоційних та/або поведінкових проблем у дітей в наслідок психотравмівних подій, або при тривалому стресі, оволодіння здобувачами освіти соціально-емоційними компетентностями про психічне та соціальне здоров'я, емоційний інтелект, інформування батьків щодо психологічної травми й підтримки дитини під час навчання.

8. Соціально-педагогічний патронаж дітей з ООП.

9. Формувати соціальну резильєнтність учасників освітнього процесу в умовах невизначеності.

Пам'ятайте, не завжди потрібна допомога чи підтримка на кожному кроці, але дитина має знати що вона безперечно їх отримає, якщо їй це буде необхідно. Так знизиться рівень тривоги, а рівень саморегуляції підвищиться, що відобразиться на поведінці дитини.

В контексті військової агресії важливо розуміти, що дітям потрібно більше тренувань, часу, підтримки, настанов. А дорослим потрібно стежити за власними реакціями, щоб ефективно заспокоїти дітей та надавати їм належний

приклад для наслідування. Таким чином, і діти, і дорослі краще будуть готові до нестандартних подій.

Корисні посилання на матеріали для роботи:

- ☐ [Організації, платформи та експерти](#), які надають системну психологічну та психотерапевтичну допомогу військовим і родинам військових.
- ☐ [Як допомогти батькам краще зрозуміти свій стан та бути ефективними](#) у наданні допомоги собі та дитині під час війни.
- ☐ [Гарячі лінії](#) психосоціальної підтримки та допомоги.
- ☐ [Записи вебінарів для педагогічних працівників](#) з питань психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу.
- ☐ [Цикл соціальних роликів](#) про поведінку людини під час війни з порадами психологів «Корисно для кожного».
- ☐ [Заходи з метою реалізації Національної програми психічного здоров'я](#), психосоціальної підтримки та за ініціативи першої леді України Олени Зеленської в межах Екосистеми психологічної допомоги у сфері освіти.
- ☐ [Перелік посилань на записи навчально-методичних заходів](#) з метою підвищення професійної компетентності практичних психологів та соціальних педагогів у напрямі оволодіння сучасними технологіями психологічної допомоги.
- ☐ [Вебіари щодо розвитку фахових компетентностей](#) працівників психологічної служби.
- ☐ [Безпечний простір. Посібник](#) для психологів та соціальних працівників.
- ☐ Професійне зростання та емоційна підтримка вчителів. [Методичний посібник.](#)
- ☐ Підготовка педагогів до розвитку стійкості у дітей у закладах освіти. [Посібник.](#)

Не втратили своєї актуальності покликання на корисні матеріали, які розміщені у минулорічних методичних рекомендаціях:

- ☐ - [Методичні рекомендації для працівників психологічної служби](#)

освітніх закладів щодо пріоритетних напрямів психологічного супроводу та соціально-педагогічного патронажу учасників освітнього процесу у 2022/2023 н.р.

□ - [Методичні рекомендації щодо діяльності соціального педагога](#) у 2022/23 н.р. «Соціально-педагогічний супровід та захист прав дітей в закладі освіти соціальним педагогом на 2022-2023 н.р.».

Також багато корисної інформації ви можете знайти на блозі НМЦПССР <https://nmcpsr.blogspot.com/>, блогах методистів Центру <https://nmcpsr.blogspot.com/p/blog-page.html>, на сайті ТОКІППО у рубриці «Психологічна допомога» <https://tokippo-psychological-help.blogspot.com/>

Актуальні питання діяльності працівників психологічної служби ЗДО у 2023/2024 н.р.

Наразі Україна переживає складну ситуацію, пов'язану з багатьма чинниками. Найбільш руйнівною ситуацією є повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну, що спричиняють значне нервове напруження, тривожні стани, страхи, розчарування, що, в свою чергу, негативно впливають на психологічне здоров'я людини. Адже війна виснажує нас фізично та психічно. Попри те, що наша психіка здатна адаптуватися під будь-які складнощі, кожен день бойових дій у нашій країні пережити надзвичайно складно.

Найбільш вразливими та чутливими до переживань дорослих, до інформації, яку чують на вулиці, із ЗМІ чи отримують у дитячому садочку – є діти. Доросла людина ще може справитися з такою ситуацією, захистити себе від потоку негативних новин, від політичних суперечок і розмов, але для дітей подібні життєві уроки можуть бути достатньо травмуючими. Знаходячись один на один із потоком новин та чуток, дивлячись на переживання дорослих, діти починають домислювати, фантазувати, у зв'язку з чим відчувають реальну загрозу їх життю та життю близьких людей, що може спричинити порушення базової довіри до світу та дорослих, актуалізувати страхи, психосоматичні захворювання, посттравматичні стресові розлади, неврози тощо.

Тому освітнє середовище, в якому перебувають дошкільники в нових соціальних умовах воєнного стану, має бути не лише безпечним, а й інформативним, цікавим, змістовним, стимулювати когнітивний, емоційно-ціннісний та діяльнісно-поведінковий розвиток дітей.

З метою попередження та мінімізації негативних наслідків конфліктних подій на психіку дитини, важливо формувати знання у батьків та педагогів щодо стабілізації психоемоційного стану дітей у теперішніх умовах. Це актуалізує потребу в психологічній допомозі дорослим та дітям, яку мають надавати психологічна служба в цілому і кожен професіонал-психолог зокрема.

Адже **головною метою роботи психолога** в дитячому садку є збереження і зміцнення психічного здоров'я дітей. Роль практичного психолога в закладі дошкільної освіти величезна. В його руках, в буквальному сенсі, психічне здоров'я і гармонійний розвиток дітей, адже більшу частину активного часу вони проводять саме в дитячому садку. Тому, практичний психолог садочку має бути дійсно фахівцем своєї справи і дуже обережно торкатися дитячих душ, щоб їх не зранити.

Залежно від запитів і напрямку роботи практичний психолог в дитячому садку грає різні ролі:

- консультанта, який займає окремий кабінет і при необхідності надає допомогу і дітям, і батькам, і педагогам з питань розвитку дітей;
- роль спостерігача, який відвідує заняття в групах, діагностує дітей і консультує вихователів по роботі з конкретними дітьми;
- активного учасника освітнього процесу, який розробляє програми разом з вихователями, проводить заняття для дітей;
- провідного консультанта з питань організації освітнього, корекційного процесу, покращує роботу вихователів, проводить семінари для педагогічного складу, консультації вихователям;
- дослідника, активного учасника освітнього та корекційного процесів в закладі дошкільної освіти.

На сьогодні завданнями працівників психологічної служби ЗДО залишається пошук дієвих засобів і методів профілактичної, корекційної,

просвітницької, розвиткової роботи, проведення заходів, спрямованих на забезпечення в ЗДО оптимальних умов, зокрема таких:

- створення безпечного освітнього середовища, вільного від будь-яких форм насильства та дискримінації, де також реалізуються права дітей з особливими освітніми потребами на освіту, їх соціальна адаптація та підготовка до отримання наступного рівня освіти;
- організація ефективної співпраці з працівниками з питань підтримки психологічного комфорту у ЗДО та забезпечення емоційного благополуччя здобувачів дошкільної освіти;
- підтримка, регулювання і формування здорового соціально-психологічного клімату у педагогічному колективі і закладі в цілому, подолання негативних психологічних наслідків подій;
- налагодження партнерської взаємодії з сім'ями.

Залишається в пріоритеті діяльність практичного психолога ЗДО з:

- налагодження педагогічного партнерства між вихователями ЗДО та вчителями перших класів щодо створення розвивального безпечного середовища (забезпечення наступності між дошкільною та початковою ланкою освіти);
- адаптації дітей до ЗДО в перехідний період, до нових умов середовища, налагодження соціальної взаємодії з вихователями, колективом й закладом;
- формування у дітей старшого дошкільного віку — психологічної зрілості та готовності до навчання у школі (життєві компетентності, мотивація, саморегуляція, вміння спілкуватися, інтерес до пізнавальної діяльності);
- формування в дошкільників свідомого ставлення до власної безпеки, навичок безпечної поведінки в життєвому середовищі;
- супровід дітей з особливостями поведінки, емоційного стану та психічного здоров'я;
- психологічного супроводу дітей із соціально вразливих сімей, сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах та їх батьків;

- просвітницько-профілактичної роботи з педагогами, батьками, опікунами з питань порушення прав та інтересів дітей, профілактики насильства в закладі, домашнього насильства, формування ненасильницької моделі поведінки та вирішення конфліктів мирним шляхом;
- психопрофілактики наслідків стресових станів, професійного вигорання;
- профілактики дезадаптації новоприбулих дітей.
- профілактики загострення кризи 3-х років.
- роботи з обдарованими дітьми.
- психологічного супроводу дітей раннього віку.
- покращення психологічного клімату в педагогічному колективі.

З огляду на це, працівникам психологічної служби закладів дошкільної освіти необхідно зосередити увагу на таких нагальних питаннях:

- стабілізація емоційної сфери особистості;
- формування відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми;
- сприяння доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки;
- формування конструктивних способів вирішення складних життєвих ситуацій у всіх учасників освітнього процесу;
- формування психосоціальної стійкості до стресу;
- запобігання емоційному виснаженню, стресу та панічних атак у батьків і педагогів;
- активізація процесів саморегуляції і самоконтролю педагогів та батьків;
- надання своєчасної соціально-психологічної допомоги потерпілим від військових дій;
- профілактика агресивної поведінки серед дітей в нових умовах навчання та виховання;
- профілактика дискримінації, формування толерантного відношення до тимчасово внутрішньо переселених людей тощо.

Особливу увагу практичним психологам закладів дошкільної 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.

Батьки та вихователі, спостерігаючи за дитиною, можуть визначити деякі відхилення в її емоційній та поведінковій сферах. На те, в якому стані знаходиться дитина вказує її ігрова діяльність, малюнки, сон, апетит. Через хвилювання у дитини може порушитися сон, зникнути апетит, з'явитися агресія або пасивність та замкненість, страх розлуки з батьками, соматичні розлади, діти можуть здаватися ніби "відсутніми", ставати лякливими тощо. Це зобов'язує всіх дорослих, які оточують дитину, на чолі із спеціалістами, створити всі умови, щоб критична ситуація в країні і будь-які травмуючі ситуації, як найменше вплинула на психіку дитини.

Оскільки зараз дошкільна освіта стоїть на межі реформування, то актуальним постає дотримання принципів наступності та узгодженості освітніх впливів на особистість дошкільника на різних ланках здобуття нею освіти (відповідно положення Стандарту дошкільної освіти та Стандарту початкової освіти).

Саме з цією метою у лабораторії психології дошкільника Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України був розроблений інструментарій оцінювання готовності дитини старшого дошкільного віку до навчання в умовах реформування української школи за допомогою методики «Чарівні перетворення», рекомендований для використання практичними психологами ЗДО. Дану методику слід застосовувати виключно з метою визначення актуального стану сформованих у дитини віком від 5 років 6 місяців соціально-психологічних навичок. КДЗ «Чарівні перетворення» рекомендовано використовувати в період січень – березень року, в який передбачається початок навчання дитини у закладі загальної середньої освіти, тобто за 5-6 місяців до вступу у перший клас Нової української школи. Саме такий проміжок часу вбачається доцільним для ефективного здійснення розвивальних чи корегувальних впливів, якщо у них виявиться потреба. За їх відсутності здобуття дошкільної освіти продовжується без змін

Корекційно-профілактична робота психолога з дітьми. До завдань практичного психолога входить психологічний супровід і підтримка розвитку особистісних ресурсів дитини. І найбільш ефективним методом у роботі з тими, хто пережив травматичні події чи знаходяться в ситуації невизначеності та напруги – є арт-терапія. В одних випадках вона дозволяє зняти емоційну напругу, в інших – відреагувати травматичний досвід та встановити над ним контроль.

Пропонуємо практичним психологам ЗДО використовувати у своїй фаховій діяльності також казкотерапію, як ефективний напрям роботи з дітьми. Адже спроба завести пряму розмову з дитиною, яка переживає тривожну чи кризову ситуацію, нерідко може призвести до її замкнення і втечі від розмови. А слухати історію – це зовсім інша справа. Дитині не читають настанови, її не звинувачують і не змушують говорити про свої проблеми, вона просто слухає розповідь про дівчинку чи хлопчика, таку саму, як і вона чи він. Діти мають можливість дізнаватися щось нове, щось зіставляти і порівнювати без неприємних психологічних наслідків. Завдяки казці вдається створити зону безпеки для малюка. Дитина ототожнює себе з головним героєм, але коли розповідь доходить до болючої теми, стає на позицію спостерігача, таким чином отримавши можливість спостерігати за своїм двійником, не даючи збентеженню взяти гору над розумом. Історії дозволяють дітям відчувати, що вони не самотні в своїх страхах і переживаннях, що інші також переживають те ж саме. Це діє заспокійливо. Дитина позбавляється від комплексу неповноцінності, в неї закріплюється впевненість у собі.

Оскільки психолог в закладі дошкільної освіти працює не лише з дітьми, а й з вихователями, то йому важливо акцентувати їм увагу на тому як правильно подавати інформацію з приводу ситуації в країні, як керувати ігровою і творчою діяльністю дітей з метою зниження психоемоційної напруги. Діти дошкільного віку продовжують відображати у грі все, що відбувається навколо: моделюють доросле життя, конфліктні ситуації, будують барикади, грають у війну, військових, інсценують бійки, стрілянину, поранення, смерть. Зараз ці ігри особливо потрібні дітям, щоб знизити напругу. Особливо важливими є ігри на

відреагування агресії: дитина може "озброюватися", нападати або захищатися, бути пораненою або "убитою" в грі. Все це є нормальним способом маленької людини справитися зі стресом.

В умовах сьогодення організація освітнього процесу повинна відбуватися з урахуванням безпекової ситуації за допомогою очної, дистанційної або змішаної форми роботи. Під час запровадження дистанційної форми організації освітнього процесу батьки мають стати партнерами педагогічних працівників. Тобто перша робота має відбутися саме з ними, а вже далі з їхніми дітьми.

Особливу увагу треба звернути на організацію дистанційної освіти дітей з особливими освітніми потребами

В умовах війни практичні психологи мають залишатись бути спроможними повноцінно надавати інформаційні, консультаційні послуги сім'ям, які виховують дітей раннього та дошкільного віку. Саме тому питання організації комунікації з учасниками освітнього процесу знову ж таки залишається ключовим і має здійснюватися з урахуванням локації дітей (вдома, у бомбосховищі, в закладі дошкільної освіти, з батьками, вихователями, опікунами тощо) та орієнтуватися на виконання таких завдань:

- забезпечення необхідною інформацією сімей, які евакуйовані з небезпечних територій і можуть долучитися до освітнього процесу за місцем тимчасового проживання,
- надання інформації щодо використання різних освітніх платформ із безкоштовним доступом до освітніх послуг,
- організація індивідуальних консультацій з метою підтримки дітей та їхніх батьків у тривожному та кризовому стані.
- інформування батьків щодо допомоги дітям у подоланні негативних наслідків травмуючих подій та адаптації до нових обставин їхнього життя.

Задля забезпечення ефективності комунікації з батьками, вихователями й усіма, хто задіяний в освітньому процесі, рекомендовано обрати оптимальні для здійснення кожного конкретного завдання канали комунікації.

Основними формами онлайн-комунікацій залишаються: відеоконференція, форум, чат, блог, електронна пошта, анкетування, соціальні мережі.

Ефективними можуть бути розміщені на сайті ЗДО завдання і рекомендації для батьків щодо роботи з дітьми, відповідно до їхнього віку; створення груп із батьками, вихователями, психологами в соціальних мережах Viber, Telegram, WhatsApp тощо для отримання інформаційно-освітніх та психолого-педагогічних послуг; використання електронних платформ Zoom, GoogleMeet, Google Classroom, Microsoft Teams та ін.

Психолог ЗДО по можливості може продовжувати надавати знання та спілкуватись із учасниками освітнього процесу за допомогою мобільних та інтернет-додатків у межах робочого часу. Це значно зменшить соціальну дистанцію між батьками, педагогами, адміністрацією закладу, налагодить ефективну взаємодію, підвищить їх психолого-педагогічну компетентність, зменшить ризик негативних емоцій в учасників освітнього процесу.

Що стосується інформаційної підтримки, то на сьогодні є безліч матеріалів, які можна використати у своїй роботі, зокрема на допомогу практичному психологу, вихователю ДНЗ і батькам дошкільнят, сімейний і дитячий психолог Світлана Ройз разом із UNICEF Ukraine, Міністерством освіти і науки України створили методичну розробку «Іскорки суперсил». Це ляльковий театр із 10 розробленими сценаріями з безпеки, здорового харчування, знаннями про емоції, про світ та країну, тощо. Завантажити сценарії, усі додаткові матеріали та шаблони героїв «Іскорки суперсил» можна з Інтернету за [покликанням](#). Також є й інші матеріали цієї авторки, які ви можете знайти на її фейсбук-сторінці.

Пропонуємо **основні поради**, які може використовувати практичний психолог під час проведення групових чи індивідуальних консультацій, бесід, "круглих столів" з батьками та педагогами **щодо подолання наслідків травмуючих ситуацій**, розширення способів поведінки в напрямку підтримки дитини в сучасних умовах нестабільності та невизначеності.

1. Інформування дитини про події, що відбуваються.

Обов'язково зважати на вік дитини – пояснювати їй зрозумілими словами, без вдавання в подробиці, не більше ніж вона запитує, максимально спокійним, врівноваженим голосом, не використовуючи фрази типу: "тобі цього не

зрозуміти", "ти занадто маленький", "підростеш – дізнаєшся". Найголовніші установки, які повинні трансливатися дитині від батьків: "Ти під захистом і опікою, ми поруч, тобі нічого не загрожує".

Якщо в сім'ї хтось воює, не можна приховувати цю інформацію від дитини. Якщо це зробити, то є великий шанс, що коли вона дізнається правду, то може сприйняти факт приховування, як зраду близьких людей. Це може негативно вплинути на її емоційний стан, довіру до батьків та до світу.

Маленьким дітям можна розповідати про ситуацію в країні за допомогою казок, в яких завжди добро перемагає зло. Це дозволяє дітям зрозуміти, що добрі, сміливі люди, за участі й допомоги інших зможуть перемогти будь-яку ворожу силу.

При дитині не варто дивитися новин, в яких демонструються смерті, вибухи, плач, крики тощо. Якщо так сталося, що дитина стала свідком такої інформації, необхідно ніжно пригорнути її, притиснути міцно до себе і повідомити, що в країні зараз неспокійно, багатьом людям важко, але дорослі справляться із цією проблемою і все буде добре.

2. Надання можливості виходу негативним емоціям.

Дитині не можна забороняти "виплескувати" свої негативні емоції чи агресію. У цьому можуть допомогти такі види діяльності як гра, малювання, ліплення, взаємодія з піском, водою, заняття фізкультурою, танцями, плаванням тощо.

Застосування арт-терапевтичних технік допомагає вивільнити у дітей негативні емоції, агресивні прояви. Це може відбуватись через:

Роботу з м'яким матеріалом: глиною, пластиліном, солоним тістом. За допомогою такого матеріалу дитина демонструє накопичену енергію: ліпить або розминає, стукає по глині кулачком, відриває шматочки від виліпленої фігурки, втирає пластилін у картон чи папір.

Малювання на вільну тему, використовуючи не лише пензлики, а й пальці та долоні. Подібна робота сприяє розслабленню і дає позитивний емоційний заряд.

Старшим дошкільникам можна пропонувати наступні теми для малювання:

"Образ", "Щастя", "Дружба", "Злість", "Радість", "Мир" та інші.

Домальовувати на малюнках-пиктограмах (обличчя людини, фігури людей) те почуття чи ту емоцію, яку дитина зараз переживає. Потім вона називає, що це за переживання, чому вона в такому стані та розфарбовує фігурку тим кольором, який відповідає даній емоції.

Прийом "швидке заштриховування". Дітям пропонуються вже готові шаблони чи вони самі створюють малюнок, який енергійно замальовують олівцями.

3. Емоційна підтримка та психологічний комфорт і безпека.

У сім'ї потрібно створити ще більш люблячі стосунки – більше тілесних контактів (обнімання, притискання, погладжування, масаж тощо), проведення сімейних свят, традицій, щоб дитина відчувала, що з батьками безпечно.

Ефективними є навіювання установок: "Ми тебе любимо", "Батьки поруч", "Все буде добре", "Ти у безпеці".

Створення оберегу. Психологічна функція оберегу – створення почуття захищеності, впевненості в небезпечній ситуації, зниженні рівня тривоги. Оберіг можна зробити з полімерної глини, солоного тіста, глини, ниток, тканини тощо. Створений спільно з батьками оберіг можна повісити на шию чи покласти в кишеню дитині, формулюючи установку: "Коли нас поруч немає тебе захищає цей оберіг".

Створення янгола. Спільно з дитиною можна створити із паперу янгола чи гірлянду із янголів та повісити над ліжком, на стіні чи в шафочці в садочку. Сам процес створення янголів дозволить дитині відчути комфорт, захищеність, безпеку.

"Хатинка для дитинки". Дитина часто шукає притулку в "споконвічно безпечному місці" – ніби повертаючись в утробу матері. Тому корисно робити хатини, будиночки, грати в хованки, прикриватися ковдрою або простиралом.

Прийом "Колихання". Запропонована тілесна практика повертає безпеку і дає дитині енергетичний ресурс. Дорослий сидить на підлозі, обіймає дитину, яка сидить перед ним за спину, обхватує її ногами і руками. В такій позі, трохи погойдуючись, шепочемо щось приємне і спокійне на вушко.

4. Дитина – підростаючий громадянин своєї держави.

Складні часи активізують милосердя, взаємодопомогу, альтруїзм – ті моральні якості особистості, які ми хочемо виховати у своїх дітей. Саме зараз є така можливість на реальних прикладах і в реальному житті заохочувати прагнення дитини приносити користь оточуючим та підтримувати нужденних. Зростаюча особистість повинна стати "частиною процесу" – можна долучати дитину до зустрічей з бійцями, малювати малюнки воїнам, допомагати переселенцям одягом, грошима, їжею, запрошувати в гості дітей, які постраждали від військових дій і т. п.

Отже, психолог може рекомендувати і педагогам, і батькам у своїй діяльності бути уважнішими до дітей, дуже обережно й виважено обирати як способи й методи власної саморегуляції в період нестабільності, так і самих методів підтримки дітей.

І не забувати, що у цей непростий час варто підтримувати себе, рідних та близьких. Це життєво необхідно для того, щоб зберегти здоров'я – фізичне та психічне.

Інформаційні ресурси щодо психологічного супроводу всіх учасників освітнього процесу закладу дошкільної освіти під час війни

1. [Психологічна допомога для дітей від Світлани Ройз](#)
2. [Діти повертаються до садка](#)
3. [Вебінар О. Байер «Психологічна підтримка дитини у гострому та посттравматичному стресовому стані»](#)
4. [Ігри дітей для \(ре\)адаптації в садочку](#)
5. [Заняття з психологом на зняття страху сер.вік](#)
6. [Олена Завгородня Консультація практичного психолога «Кольорові камінці»](#)
7. [Олена Завгородня Консультація практичного психолога «Пісочна терапія»](#)
8. [ГО «Підтримай дитину»: «Психологічна підтримка дітей в умовах військових дій»](#)
9. [Як подолати стрес та попередити емоційне вигорання](#)

10. ГО «Підтримай дитину»: «Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах воєнних дій»
11. Цикл вебінарів за підтримки дитячого фонду ООН ЮНІСЕФ у співпраці з ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерства освіти і науки України та громадською організацією «Ла Страда-Україна»
12. Рекомендований безоплатний курс для освітян «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час і після завершення воєнних дій».
13. Рубрика «Сучасне дошкілля під крилами захисту»
14. Поради з надання першої психологічної допомоги людям, які пережили кризову подію
15. Поради від експертів ЮНІСЕФ «Як підтримати дітей у стресових ситуаціях»
16. Інформаційний комікс для дітей «Поради від захисника України»
17. "НУМО розвивальні ігри"
18. Як заспокоїти дітей під час війни
19. Як подбати про дитину, якщо ви знаходитесь з нею в укритті
20. Фізична та психологічна безпека дітей під час війни. Як діяти батькам, щоб вберегти дитину?
21. Як підтримати дитину, якщо ви опинились у зоні активних бойових дій
22. Ресурси позитивного батьківства від ЮНІСЕФ «П'ять мов у спілкуванні з дитиною»
23. Підтримка батьків та дітей під час війни
24. Психологічна допомога для дітей. Психологічна турбота від Світлани Ройз - YouTube
25. Як надавати першу психологічну допомогу
26. Як підтримати дітей у часи невизначеності та стресу. Поради від ЮНІСЕФ
27. Як допомагати дітям у замкненому просторі
28. Онлайн-садок НУМО – спільний проєкт ЮНІСЕФ та Міністерства освіти і науки України. Розвивальні відеозаняття для дітей 3-6 років
29. Казкотерапія в роботі психолога. Вебінар

30. Психосоматика у дітей і дорослих. Вебінар.
31. Арт-методи в кризових інтервенціях з дітьми. Вебінар.

Список використаних джерел:

1. Богданов С., Чернобровкін В., Панок В. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/ стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах. Київ: Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 204 с.
URL:<http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/11848/Bohdanov2017.pdf>
2. Дядуш Є. Модель плекання резилієнтності у когнітивно-поведінковій терапії. Люблін, 2020. URL: <http://surl.li/hzajo>
3. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни / Д. Арцимєєва та ін.; за заг. ред. Л. Залюбовської. URL: [file:///C:/Users/%D0%A0%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0/Downloads/GG%20prostir%20posibnyk%201%20str%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/%D0%A0%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0/Downloads/GG%20prostir%20posibnyk%201%20str%20(1).pdf)
4. Методичні рекомендації для працівників психологічної служби освітніх закладів щодо пріоритетних напрямів психологічного супроводу та соціально-педагогічного патронажу учасників освітнього процесу у 2022 – 2023н.р. URL: <https://docs.google.com/document/d/1k8K1hiFx9c4i4Iu05uLIMCwDQZ9LaH7e/edit>
5. Методичні рекомендації щодо діяльності практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти у 2022/2023 н.р.. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-diyalnosti-psihologichnoyi-sluzhbi-u-sistemi-osviti-v-20222023-navchalnomu-roci>
6. Методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах освіти Чернівецької області у 2023/2024 н.р.: інформаційно-методичний збірник / редколегія: Куриш Н.К., Богачик Т.С., Голєва А.О., Ташук Ю.Ю. Чернівці : Технодрук, 2023. 336 с.

7. Піроженко Т.О., Карабаєва І.І., Соловійова Л.І., Хартман О.Ю. Інструментарій оцінювання готовності дитини старшого дошкільного віку до навчання в умовах реформування української школи : методичні рекомендації Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 36 с.
8. Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zabezpechennya-psihologichnogo-suprovodu-uchasnikiv-osvitnogo-procesu-v-umovah-voyennogo-stanu-v-ukrayini>
9. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу під час війни. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-organizaciyi-vihovnogo-procesu-v-zakladah-osviti-u-20222023-n-r>
10. Романовська Д.Д. Психологічна підтримка здобувачів освіти педагогами в умовах війни: методичні рекомендації. 2022. URL: <https://docs.google.com/document/d/1nmGTiyIO4hPIo-Giu6CnPDTSyCIkbeVM/edit>
11. Федотова Т. Резильєнтність як одна із метакомпетенцій розвитку майбутнього фахівця початкових класів. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2018. Т. 1, № 8. С. 159-164.
12. Форми та настанови з міжвідомчого перенаправлення. Референтна група МПК з питань психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій. Київ, 2017. 14 с. URL: <http://surl.li/hzawm>
13. Хамініч О. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність?. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016. Т. 2, No 6. С. 160-165.
14. Ціпан Т. Професійна компетентність сучасного вчителя. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/inuv_2016_3_22
15. Як організувати навчання під час війни: поради та ресурси для вчителів та репетиторів. URL: <https://buki.com.ua/news/yak-orhanizuvaty-navchannya-pid-chas-viyny-porady-ta-resursy-dlya-vchyteliv-ta-repetytoriv/>

16. <https://kmarehab.com/profesiynе-zrostannia-ta-emotsiyna-pidtrymka-pedahohiv-metodychnyy-posibnyk/>
17. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/mizhnarodni-ta-vseukrayinski-zahodi/vebinar-psihiologichna-dopomoga-ditini-u-gostromu-ta-posttravmatichnomu-stresovomu-stani>
18. <https://moz.gov.ua/article/news/rekomendacii-z-psihiologichnoi-dopomogi>
19. <https://numo.mon.gov.ua/puppet-show>
20. <https://www.unicef.org/ukraine/documents/five-love-languages-in-communication-with-child>
21. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLFVSJgZgf7h8rXg9TTyevxZkdfxAQXodS>
22. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/800-2018-%D0%BF#Text>