

Підтримка психічного здоров'я

Психічне здоров'я кожного учасника освітнього процесу – це одне з ключових завдань закладу освіти, а також якісного та безпечного навчання дітей. Важливо створити умови для психосоціальної підтримки всіх учасників освітнього процесу. Саме тісна співпраця педагогів та працівників психологічної служби сприяє стабілізації психоемоційного стану здобувачів освіти та їх налаштування на освітню діяльність. Педагог створює для дітей світ підтримки та порозуміння, налаштовує їх на впевненість у тому, що наша стійкість та віра в перемогу має особливу роль у воєнний час.

Для проведення годин спілкування радимо використовувати:

- Методичні рекомендації МОН «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» <https://mon.gov.ua/ua/news/metodichni-rekomendaciyi-persha-psihiologichna-dopomoga-algoritm-dij>

- Вправи для дітей та підлітків, які перебувають у стресовій ситуації, для зняття психоемоційного напруження <https://imzo.gov.ua/psycholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/vpravy-dlia-ditey-ta-pidlitkiv-iaki-perebuvauiut-u-stresoviy-sytuatsii-dlia-zniattia-psykhoemotsiynoho-napruzhennia/>

- Шість буклетів у картинках серії «Trauma Surviving and Hope», створені разом з підлітками для підлітків і молодих людей віком від 12 до 25 років. Мета буклетів – допомогти молоді розпізнати психологічну травму і знайти для себе дієву психологічну підтримку, щоб подолати її. Основні теми: безсоння, проблеми з увагою і пам'яттю, біль, напади люті, агресії, уникнення оточення, смуток тощо. За цим покликанням ви знайдете буклети: <https://www.trauma-surviving.com/>

Ресурс з матеріалами для батьків про те, як вони можуть допомогти своїм дітям, що зазнали психологічної травми: <https://elternratgeber-fluechtlinge.de/uk/>

- Телеграм-канал «Підтримай дитину»: <https://t.me/s/pidtrumaidutuny>

Рекомендуємо долучитися до проєкту психологічної підтримки «Поруч» <https://poruch.me/>, у рамках якого створено групи підтримки для дітей та дорослих, які потребують психологічної підтримки або хотіли би спілкуватися з іншими колегами та фахівцями-психологами про те, що відбувається сьогодні у нашій країні і як допомогти впоратись собі та учням.

Створення безпечного та здорового освітнього середовища

Питання безпеки закладів освіти та забезпечення рівних, належних і безпечних умов здобуття освіти та організації безпечного освітнього середовища є особливо актуальним у зв'язку з військовою агресією Російської Федерації проти України.

З метою створення рівних, належних і безпечних умов здобуття освіти, організації безпечного освітнього середовища, зокрема в умовах військової агресії Російської Федерації проти України 07 квітня 2023 року на засіданні Уряду ухвалено Концепцію безпеки закладів освіти (розпорядження Кабінету Міністрів України від 7 квітня 2023 р. № 301-р. Режим доступу: [URL:https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-skhvalennia-kontseptsii-bezpekyzakladiv-osvity-i070423-301](https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-skhvalennia-kontseptsii-bezpekyzakladiv-osvity-i070423-301)

Реалізація Концепції підвищить ефективність превентивних заходів щодо запобігання та попередження вчиненню правопорушень в освітньому середовищі та створить безпечні умови навчання та викладання, комфортну міжособистісну взаємодію, що сприятиме емоційному благополуччю учасників освітнього процесу, відсутності будь-яких проявів насильства, забезпечивши при цьому достатньо можливостей для їх запобігання, а також дотримання прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника освітнього процесу.

З метою забезпечення додержання конституційних прав та свобод дитини, гарантій з охорони дитинства, реалізації прав дітей на освіту, безпечне для життя і здоров'я освітнє середовище, збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління Указом Президента України від 25 травня 2020 року № 195 схвалена Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі. [URL:https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text).

Під час військових дій та ще тривалий час після їх закінчення заклади освіти в Україні працюватимуть у нових для себе вимогах до безпечного освітнього середовища. В умовах воєнного стану **створення безпечного і здорового освітнього середовища** є одним із першочергових завдань, виконання якого має реалізувати право на безпечні та нешкідливі умови навчання та забезпечення прав дітей на освіту.

05 липня 2024 року Уряд ухвалив розпорядження «Про затвердження плану заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі на 2024 рік».

Акт розроблено на виконання пункту 3 розпорядження Кабінету Міністрів України від 24.02.2023 № 174-р.

Документ визначає комплекс заходів, необхідних для реалізації у 2024 році Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі, затвердженої Указом Президента України від 25.05.2020 №195/2020.

Відповідні заходи спрямовано на формування безпечних, комфортних та здорових умов навчання в закладах загальної середньої освіти, набуття учнями компетентностей, необхідних для безпечного та здорового способу життя.

У плані заходів визначено такі стратегічні цілі:

- Здоров'язбережувальна складова освіти.
- Комплексність розвитку фізичної культури та посилення рухової активності.
- Розбудова системи здорового харчування, формування культури харчування та правильних харчових звичок.
- Удосконалення медичного обслуговування учнів і працівників закладів освіти.
- Ефективне психологічне забезпечення освітнього процесу.
- Підготовка працівників закладу освіти та їхнє здоров'я.
- Безпечність, доступність та інклюзивність освітнього середовища.
- Міжсекторальна взаємодія та залучення соціальних інституцій.
- Облаштування укриттів у закладах освіти, придбання шкільних автобусів.

На виконання розпорядження пропонуємо в межах компетенції організувати виконання заходів у закладах освіти спрямованих на, зокрема:

- формування в учасників освітнього процесу гігієнічних навичок та засад здорового способу життя, зокрема звичок здорового харчування, фізичної активності, безпечної комунікації;
- упровадження принципу недискримінації, в тому числі конфіденційності щодо наявності будь-яких дискримінуючих ознак;
- запобігання вживанню учнями, іншими учасниками освітнього процесу тютюну, алкоголю, наркотичних засобів, інших речовин із психоактивною дією, унеможливлення їх розповсюдження та вживання в закладі освіти та на прилеглих до нього територіях;
- упровадження в закладах освіти програм із протидії проявам насильства та булінгу (цькування) і їх попередження;

- проведення ефективних інформаційних кампаній для учасників освітнього процесу, спрямованих на популяризацію здорового та безпечного способу життя, вакцинації, профілактики інфекційних та неінфекційних захворювань, протидію поширенню серед дітей та підлітків звичок, небезпечних для їх фізичного або психічного здоров'я тощо.

Рекомендуємо в роботі використовувати оздоровчі технології терапевтичного спрямування: арттерапія, піскова терапія, ігрова терапія, музична терапія, кольоротерапія, казкотерапія; організаційно-педагогічні технології: планування освітнього процесу, що сприяє запобіганню перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптаційних станів тощо.

Сьогодні дитина перебуває в стресовому стані, тому потребує на психологічну допомогу. Державною науковою установою «Інститут модернізації змісту освіти» за ініціативи першої леді України Олени Зеленської в рамках Національної програми з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки розроблено курс підвищення кваліфікації «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час та після завершення воєнних дій».

Разом з тим, рекомендуємо учителям під час уроків/заходів впроваджувати психологічні хвилинки, які допоможуть здобувачу освіти впоратися зі стресом та його наслідками, емоційно налаштувати 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. Регулярне впровадження психологічних хвилин у зручний час та слухний нагоді допоможе здобувачу освіти стати більш спокійним, врівноваженим, а також дасть змогу краще зрозуміти свої почуття. Учитель має сам визначити, коли і у який час провести психологічну хвилинку.

Одним із важливих пріоритетів у діяльності закладів освіти є забезпечення безпеки учасників освітнього процесу, які на сьогодні страждають від російської воєнної агресії. Нова реальність диктує нові правила життя. Одне з найважливіших завдань – оволодіння необхідними знаннями, потрібними для подальшої безпечної життєдіяльності. Учні мають знати правила безпеки, які допоможуть зберегти життя. Зокрема, які заборони та обмеження діють під час воєнного стану; що таке «тривожна валіза», як її зібрати, що туди покласти; як діяти під час повітряних тривог (що робити, якщо сигнал застав удома / на вулиці / в магазині тощо); як поводитися під час обстрілів; як надавати першу домедичну допомогу.

Державною службою України з надзвичайних ситуацій розроблено правила поведінки у разі виявлення вибухонебезпечних предметів «Загрози та небезпеки від вибухонебезпечних предметів». Вбачаємо за доцільне проведення із учасниками освітнього процесу просвітницьких заходів щодо питань мінної небезпеки і вибухонебезпечних предметів.

Формування та застосування учнями компетентностей, необхідних для здорового та безпечного життя, сприятиме досягненню глобальних цілей сталого розвитку, проголошених ООН (резолюція Генеральної Асамблеї ООН від 25 вересня 2015 року № 70/1) і підтриманих Україною відповідно до Указу Президента України від 30 вересня 2019 року №722 «Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року».

[URL:https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019#Text)

Навчити правилам збереженню здоров'я та життя свого та оточуючих людей в умовах бойових дій – основне завдання вчителя. А саме:

- ознайомити із заборонами та обмеженням, які діють під час воєнного стану;
- ознайомити з правилами поведінки у зоні бойових дій;
- навчити надавати першу медичну допомогу при опіках, перегріванні, обмороженні, пораненні;
- ознайомити з правилами поведінки під час повітряної тривоги, обстрілів, комендантської години;
- ознайомити з правилами поведінки з вибухонебезпечними предметами.

Рекомендуємо використовувати:

- Наскрізна програма з позашкільної освіти оздоровчого напрямку «Основи безпеки життєдіяльності в умовах бойових дій»
<https://drive.google.com/file/d/1AThLIgkS9JtrGX1KCLiw-ntzDQbmPgk9/view>
- Поради від ДСНС «Дії населення в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру» Режим доступу: <https://dsns.gov.ua/uk/abetka-bezpeki/di-yi-naselennya-v-umovax-nadzvicainix-situacii-vojenного-xarakteru>

Корисні посилання:

Для ефективної організації виховного процесу пропонуємо скористатися корисними тематичними посиланнями:

- Центр протидії дезінформації при РНБО України:
<https://cpd.gov.ua/category/events/>

- Все про медіаосвіту й багато корисних ресурсів для педагогів:
<https://medialiteracy.org.ua/>

- Відео «Історія України за 15 хвилин»
<https://www.youtube.com/watch?v=ITw2Lk93qrY>

- Відео «ІстФакт. «Історія Тризубу»
<https://www.youtube.com/watch?v=m3n70kgNIgw>

- Виставка «Творці української державності: до 30-річчя заснування УГС»
<https://uinp.gov.ua/vystavkovi-proekty/vystavka-tvorci-ukrayinskoyi-derzhavnosti-do-30-richchya-zasnuvannya-ugs>

- Виставка «Символ твоєї свободи. 100 років Державного герба України»
<https://uinp.gov.ua/vystavkovi-proekty/vystavka-symvol-tvoyeyi-svobody-100-rokiv-derzhavnogo-gerba-ukrayiny>

- Виставка «Воїни. Історія українського війська»
<https://uinp.gov.ua/vystavkovi-proekty/vystavka-voyiny-istoriya-ukrayinskogo-viyska>

- Виставка «Кожен із нас – воїн» <https://uinp.gov.ua/vystavkovi-proekty/vystavka-kozhen-iz-nas-voyin>

- «НАШ ГЕРБ. Українські символи від княжих часів до сьогодення»
<https://rodovid.net/product/233/nash-herb-ukrayinski-symvoly-vid-kniazhykh-chasivdo-sohodennia-pdf-fajjl/>

- Інфографіка «Чому українці та росіяни історично – не «братні народи»
<https://uinp.gov.ua/informaciyni-materialy/rosiysko-ukrayinska-viyna-istorychny-ukontekst/chomu-ukrayinci-ta-rosiyany-istorychno-ne-bratni-narody-infografika>

- Фотоальбом «Незалежність. Найкращий час» / «Independence. Prime Time» (українською та англійською мовами): <https://uinp.gov.ua/elektronni-vydannya/nezalezhnist-naykrashchyy-chas-fotoalbom>

- Виставка «На службі Феміди»: <https://uinp.gov.ua/vystavkovi-proekty/vystavka-na-sluzhbi-femidi>