

Методичні рекомендації щодо діяльності практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти у 2022/2023 н.р.

Повномасштабна війна, яку росія веде проти України, змушує суспільство перебувати у сильному напруженні. Діти також відчувають та переживають стресові реакції внаслідок інформаційних впливів, під впливом емоційної нестабільності батьків, інших дорослих, внаслідок пережитих травматичних подій та втрат. За таких умов, постало гостре питання стану психологічного здоров'я здобувачів освіти та їхніх батьків, що впливатиме на освітній процес у новому навчальному році. А одним із головних завдань закладу освіти є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу.

У системі освіти України відповідно до статті 76 Закону «Про освіту» діє психологічна служба, що забезпечує своєчасне і систематичне вивчення психофізичного розвитку здобувачів освіти, мотивів їх поведінки і діяльності з урахуванням вікових, інтелектуальних, фізичних, гендерних та інших індивідуальних особливостей, сприяє створенню умов для виконання освітніх і виховних завдань закладів освіти, соціального та інтелектуального розвитку здобувачів освіти, охорони психічного здоров'я, надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань системи освіти. Основні трудові завдання та напрямки роботи, обов'язки та права практичних психологів і соціальних педагогів визначено у Положенні про психологічну службу у системі освіти України (наказ МОНУ від 22.05.2018 №509).

Заклад освіти не може функціонувати без практичного психолога та соціального педагога. Освітній процес має обов'язково бути збагачений психологічним та соціально-педагогічним супроводом. Згідно з вимогами Міністерства освіти і науки України в закладі освіти кожен учасник освітнього процесу має бути охоплений соціально-психологічною допомогою. Відсутність в закладі освіти фахівців психологічної служби – це недотримання нормативних вимог, законодавства України, що в подальшому може спровокувати негативні явища в учнівському та педагогічному колективах. Посади працівників психологічної служби визначені у штатних розписах закладів освіти відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 03.07. 2017 № 948 «Про внесення змін до деяких наказів Міністерства освіти і науки України і Міністерства освіти і науки молоді та спорту України».

Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі вкотре актуалізувала необхідність забезпечення кожного закладу освіти практичним психологом і соціальним педагогом з відповідною фаховою освітою (схвалена Указом Президента України від 25.05.2020 №195/200 (URL: <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789>)). У цій стратегії визначені найважливіші проблеми, стратегічні цілі та основні завдання для системи освіти взагалі, але й виокремлено завдання психологічного супроводу щодо профілактики та протидії психологічному насильству та булінгу, збереження психічного здоров'я та благополуччя здобувачів освіти, запобігання суїцидальній поведінці, формування культури здорового та безпечного способу життя. Саме цей

документ в черговий раз звертає увагу керівників закладів освіти на недопущення скорочення посад фахівців психологічної служби.

У 2020 році вперше було затверджено професійний стандарт «Практичний психолог закладу освіти» (наказ Мінекономіки від 24.11.2020 № 2425). Професійний стандарт розміщено в Реєстрі професійних стандартів за покликанням:

<https://me.gov.ua/Documents/Detail?lang=uk-UA&isSpecial=True&id=22469103-4e36-4d41-b1bf-288338b3c7fa&title=RestrProfesiinikhStandartiv>.

Керівникам закладів освіти рекомендуємо ознайомити новопризначених фахівців психологічної служби з професійним стандартом. Фахівцям центрів професійного розвитку педагогічних працівників, які будуть надавати консультативну допомогу практичним психологам та сприяти їх професійному зростанню рекомендуємо орієнтуватися на визначені у межах кожної трудової функції компетентності, якими має володіти фахівець.

Відповідно до професійного стандарту практичний психолог має організувати та здійснювати професійну діяльність, психологічний супровід освітнього процесу. Основними трудовими функціями, які мають відображатися у плані роботи, журналі обліку роботи та іншій документації, мають стати:

- здійснення психологічної профілактики;
- здійснення психологічної просвіти щодо психологічного благополуччя та психічного здоров'я;
- здійснення психологічної діагностики;
- надання психологічної допомоги за запитом та/або відповідно до виявленої потреби в такій допомозі;
- здійснення власного професійного розвитку та самоосвіта;
- співпраця з педагогічними працівниками щодо організації ефективної освітньої діяльності та співучасть у створенні, підтримці та розвитку психологічно безпечного освітнього середовища в закладі освіти;
- здійснення організаційно-методичної діяльності під час виконання трудових функцій.

Результати своєї діяльності фахівці психологічної служби відображають у журналі практичного психолога (соціального педагога), протоколах діяльності працівників психологічної служби системи освіти України (лист МОНУ від 24.07.2019 № 1/9-477 «Про типову документацію працівників психологічної служби у системі освіти України». URL : <https://imzo.gov.ua/2019/07/25/lyst-mon-vid-24-07-2019-1-9-477-pro-typovu-dokumen-tatsiiu-pratsivnykiv-psykholohichnoi-sluzhby-u-systemi-osvity-ukrainy/>).

Також обов'язковим є річний план роботи, який затверджує директор закладу освіти, а погоджує керівник методичного об'єднання, або психолог ЦПРПП, який відповідає за психологічну службу відділів/управлінь освіти ТГ чи фахівець науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи ІППОЧО. Погодження річних планів роботи має відбуватися у вигляді консультування з їх затвердженням до 12.09.2022. Під час погодження практичний психолог (соціальний педагог) має отримати експертну та фахову підтримку, рекомендації, зауваження та пропозиції, після чого коригує свій план, в якому мають бути відображені усі напрямки роботи та трудові функції. За результатами

діагностичної, консультативної роботи фахівці мають оформляти протоколи, в яких описуватимуть зміст роботи, висновки та рекомендації.

Важливо на початку навчального року скласти графік роботи, який затверджує директор, і який має бути розміщено на дверях (або біля) кабінету практичного психолога/соціального педагога. Відповідно до вимог МОНУ кабінети фахівців психологічної служби мають бути обов'язково окремими приміщеннями, не суміщатися з учительською, навчальними приміщеннями. Якщо адміністрація закладу не забезпечила окремим приміщенням для належного виконання своїх професійних обов'язків, фахівець має повідомити про це управління/відділ освіти ТГ, щоб терміново виправити ситуацію.

Відповідно до нормативних документів МОНУ, ІМЗО, УНМЦ ППСР НАПНУ, ДОН ЧОДА, запитів з боку батьків, педагогічних працівників, учнів до практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти, науково-методичний центр практичної психології та соціальної роботи ІППОЧО визначив пріоритетними наступні напрямки психологічного та соціально-педагогічного супроводу освітнього процесу, які є обов'язковими складовими плану роботи працівників психологічної служби у 2022/2023 н. р.:

І. Психолого-педагогічний супровід освітнього процесу в період війни

Війна – це криза. Змінюється все, що ми знали про себе, про світ, про друзів і знайомих, про свій організм та свої можливості. Під час кризи людина відчуває себе безпомічною, втрачає контроль над ситуацією, життям. Це шкодить психічному (ментальному) здоров'ю і як наслідок, може призвести до постравматичного стресового розладу (ПТСР), якщо вчасно не отримати психологічну допомогу та підтримку.

У цей непростий період для всіх помилково вважати, що діти нічого не помічають. Вони часто віддзеркалюють поведінку батьків та інших дорослих, які їх оточують, та можуть передавати їм свою тривожність, панічні настрої, страх.

Практичним психологам та соціальним педагогам закладів освіти варто мобілізувати свою роботу в напрямку надання психологічної підтримки і допомоги усім учасникам освітнього процесу (вихованцям, учням, студентам, батьками, педагогам) та організації необхідної їм корекційної, реабілітаційної і соціально-педагогічної допомоги задля подолання пережитого травматичного досвіду воєнних подій, особливо внутрішньо переміщеним особам та сім'ям військовослужбовців і сил територіальної оборони.

Завідувачкою науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи ІППО Чернівецької області Романовською Д.Д., сформовано алгоритм діяльності працівника психологічної служби в умовах війни:

1. Надання екстреної (першої) психологічної допомоги (безпека).
2. Нормалізація стану тіла, психоемоційна стабілізація (ТОТ, ДП, TDT, КПТ, EMDR).
3. Діагностика (за потреби).
4. Психоедукація методами самопомоги.
5. Робота з емоціями, почуттями (арт, КПТ).
6. Залучення до активностей, рутина (навчання, гуртки, групи підтримки).

7. Відновлення ресурсної сфери (BASIC-РН, арт-заняття, "Дерево життя", візуалізація, релаксація, медитація...).
8. Впорядкування минуле-теперішнє-майбутнє, робота з втратами (горем).

Задля зниження рівня травматичного досвіду подій у дітей та стабілізації їх емоційного стану, відновлення почуття безпеки, моделювання спокійної та контрольованої поведінки, фахівцями науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи створено на сайті ІППОЧО вкладку *«Психологічна допомога педагогам»* (URL: http://ippobuk.cv.ua/?page_id=8745), де розміщено інструментарій для використання у роботі не лише працівниками психологічної служб закладів освіти, але і педагогами.

Зокрема, у вкладці розміщено:

- відеозаписи 5-ти навчально-методичних коворкінгів для фахівців психологічної служби Чернівецької області, які були проведені на базі НМЦ ППСР ІППОЧО, з метою підвищення якості надання психологічної допомоги та підтримки під час війни (представлено алгоритми, техніки, вправи, методики та ін.);

- розділ «Відеотека психологічних вправ педагогам для зняття стресу на уроках», до якого увійшли відео-напрацювання практичних психологів та соціальних педагогів Чернівецької області для зняття стресу, тривоги, паніки у здобувачів освіти (URL: http://ippobuk.cv.ua/?page_id=8560);

- електронний каталог практик психологічного супроводу в період війни, до якого увійшли 120 практик психолого-педагогічного супроводу та підтримки учасників освітнього процесу в умовах воєнних дій і збройних конфліктів, які використовують у діяльності фахівців психологічної служби закладів освіти області (URL: https://docs.google.com/document/d/10XXwwOU0sZz0HTQy_H1hazvQVo8uh55m/edit?usp=sharing&ouid=113805086763918604229&rtpof=true&sd=true);

- відеозапис Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції для фахівців психологічної служби системи освіти «Ефективні технології психологічного та соціально-педагогічного супроводу в Новій українській школі у період війни», організованої за ініціативи Науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області спільно з Українським науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України, Закарпатським інститутом післядипломної педагогічної освіти (URL: <https://youtu.be/OHNFwxQ0avE>).

Варто зазначити, що психологічна допомога та емоційна підтримка у закладі освіти в умовах воєнного часу має проводитись систематично і поетапно, починаючи із закладу дошкільної освіти.

Саме тому істотно зросла роль психологічної компетентності педагогічних працівників, яка має збагачувати педагогічну діяльність простими і дієвими техніками психологічної та соціально-педагогічної підтримки, і забезпечувати розвиток стресостійкості/життєстійкості дітей, відповідно до вимог часу.

Психічне і фізичне здоров'я людини взаємопов'язані. Тривалі негативні емоційні стани, якщо в них перебуває дитина, з часом впливають на стан фізичного самопочуття, знижують імунітет, і можуть сформувати розлади

шлунково-кишкового тракту, серцево-судинні хвороби та інше. Пережиті психотравматичні події вимушеними переселенцями можуть сформувати посттравматичний стресовий розлад, спровокувати хвороби ендокринної системи тощо. І навпаки, перебування в позитивних емоціях добре впливає на стан фізичного здоров'я, і в цілому сприяє оздоровленню дитини.

У зв'язку з цим, найголовніше в умовах сьогодення, зробити так, щоб дитина була щаслива, щоб вона змогла справлятися з життєвими труднощами, була стресостійкою, була задоволена своїм життям, і всім тим, до чого вона буде залучена в закладі освіти. Формування відчуття щастя, спокою, стабільності у дітей буде відбуватись за умов: створення педагогами безпечного освітнього середовища (відсутність будь-яких непорозумінь, конфліктів, булінгу); забезпечення ситуації повного фізичного, емоційного, соціального комфорту для кожної дитини; задоволення основних потреб дитини фізіологічних та психосоціальних (потреба у повазі, підтримці, схваленні).

У педагогічній та психологічній діяльності рекомендуємо застосовувати наступну систему методів позитивного психостабілізаційного впливу на дітей:

- *Метод дитячої радості* – найважливіший засіб перетворення важких обов'язків в джерело і стимул творчої діяльності, в радість. Контроль за емоціями, включення прийомів, вправ, завдань для психоемоційної стабілізації та включення позитивних емоцій – важливе завдання діяльності педагога в дитячому колективі. Рекомендуємо щоранку проводити психологічні хвилинки з визначення та стабілізації психоемоційного стану, а протягом дня організовувати такі заходи, які будуть сприяти позитивним емоціям, відчуттю досягнення успіху та радості.

- *Метод завтрашньої радості* – безперервна зміна старих перспектив в майбутє. Дитина має знати сьогодні, що буде радісного завтра, що цікавого буде на уроках чи під час заняття. Справжнім стимулом людського життя є завтрашня радість. Тому рекомендуємо в кінці кожного дня оголошувати цікаві справи, ігри, заходи завтрашнього дня.

- *Метод громадської думки* – позитивно забарвлює тло виховного процесу в закладі освіти. Полягає у врахуванні думки дітей щодо організації навчального процесу, відпочинку. Використання цього методу у виховній роботі допоможе обмежити негативні поведінкові прояви, буде сприяти довірливому і здоровому мікроклімату в колективі. Тому рекомендується на початку навчання провести опитування, або «фокус-обговорення» запропонованого плану заходів та отримати зворотній зв'язок і додати до нього запропоновані дітьми пропозиції.

- *Метод формування правил життя в класному колективі*. На початку навчання дуже важливо виробити правила життя в кожному дитячому колективі. Для цього рекомендується виділити не менше години обговорення в колі, де вчитель чи психолог, соціальний педагог буде лише модератором. Він має пояснити, що таке правила взаємодії, якими можуть бути правила, для чого їх взагалі треба виробляти, обговорювати і приймати, чому їх важливо дотримуватись. Важливо вислухати думку кожної дитини, або запропонувати сформулювати правила у міні групах, а потім обговорити їх у загальному колі. Для кожного правила, яке буде прийнято групою дітей необхідно визначити що треба робити, а що заборонено робити. Наприклад, правилами життєдіяльності класного колективу можуть бути – поважати думку інших (з метою запобігання конфліктів,

булінгу); уважно слухати, і не перебивати, коли хтось говорить; вимкнути телефони у визначений час; приходити вчасно. Варто обговорити з дітьми, що вони пропонують зробити, якщо хтось порушить прийняті у колективі правила – можливо разом визначити що треба буде зробити після: наприклад, попросити вибачення, виконати якесь завдання, або підготувати і провести цікаву гру.

Для зняття психоемоційного напруження, профілактики стресових розладів в умовах війни, щоранку, під час психологічних хвилинок, рекомендуємо використовувати психологічні вправи наступного типу: «Квітка та свічка» (<https://youtu.be/hVTqEEVUZaw>), «Ледачий кіт» <https://youtu.be/NHBEUdOaHg8>, «Лимон» <https://youtu.be/hguSKqCOJOM>, «Черепашка» https://youtu.be/Ox_vERq7Gu4, «Пір'іна/статуя» <https://youtu.be/nvT2vyWfa6I>. Більше вправ можна переглянути на сайті ІППО Чернівецької області у вкладці «Психологічна допомога педагогам», і використовувати запропоновані психорелаксаційні відео у відеотеці цієї вкладки «Психологічні вправи педагогам для подолання стресу на уроках» (http://ippobuk.cv.ua/?page_id=8745).

Коли дитина переживає чи відчуває тривогу, злість через те, що відбувається навколо, слова «не переживай» чи «тобі не варто злитись» не заспокоюють дитину. Скажіть: «Я бачу, що ти переживаєш через те, які обставини склались у країні, я теж хвилююсь». Дитина буде розуміти, що вона не залишилась сам на сам зі своїми переживаннями та емоціями.

Рекомендуємо використовувати у своїй діяльності із учнями, батьками, вчителями практичним психологам та соціальним педагогам закладів освіти перегляд та обговорення мультфільмів про ознаки натального стресу «*Natal Stress in Ukrainian - FFF - Пояснення стресу дітям і дорослим*» (URL: https://www.youtube.com/watch?v=vsUrU8yjXu0&ab_channel=NATALIsrael) та як впоратись із емоціями під час стресових ситуації «*Техніка релаксації Джейкобсона - зняття стресу та розслаблення - jacobson relaxation in Ukrainian*» (URL: https://www.youtube.com/watch?v=-EZD0ZHW0BU&ab_channel=NATALIsrael). Дані мультиплікаційні відеоролики створені Ізраїльським центром травм і стійкості NATAL та адаптовані і перекладані українською мовою.

Крім того, рекомендуємо використовувати техніки релаксації по Джейкобсону, які сприяють глибокому м'язовому розслабленню, внутрішньому стану спокою та допомагають впоратись із наслідками стресу:

- *Черепашка*. Уявіть, що ви – черепаха, ви гуляєте та їсте травичку. Раптом недалеко від вас виникла небезпека і вам швидко потрібно сховати голову у плечі. Втягуйте сильно-сильно. Ще сильніше, ще глибше голова йде в панцир. А зараз опустіть плечі, оскільки небезпека минула, і розслабте їх. Відчуйте, яке приємне розслаблення та стан спокою.

- *Кіт*. Уявіть собі, що ви гарні пухнасті кішечки. Вам дуже хочеться потягнутися. Підніміть руки догори, голову відкиньте і тягніться вгору і назад. Відчуйте сильну напругу у м'язах рук, шиї, спини. Тепер дайте рукам впасти і відчуйте приємне розслаблення у плечах...

- *Лимон*. Уявіть, що в лівій руці у вас половинка лимона. Стисніть руку в кулак так сильно, щоб із лимона почав капати сік. Ще сильніше. Ще міцніше. А тепер киньте лимон і відчуйте, як ваша рука розслабилася, як їй приємно і спокійно... Знову стисніть лимон міцно-міцно.

- *Високий паркан.* Уявіть, що ви стоїте біля високого дерев'яного паркану, з іншого боку якого знаходиться фруктовий сад. У паркані виламана одна дошка і вам потрібно проникнути в сад через вузьку щілину так, щоб не впасти. Втягніть живіт якомога сильніше та акуратно починайте пролазити через цю щілину. Сильніше втягуйте живіт і прибирайте виступаючі частини тіла. А зараз ви вже по той бік паркану, повністю розслабте м'язи живота. Ваш живіт відпочиває і знаходиться в стані приємного розслаблення...

Ізраїльський психолог Ілан Шапіро пропонує легкий та швидкий спосіб зниження градусу стресу, який складається із 4-х простих вправ і може зайняти від однієї до чотирьох хвилин – *Техніка «4 стихії»*:

- Земля
- Повітря
- Вода
- Вогонь

Земля. «Джекобсон лайт» – принцип розслаблення через напругу. Ціль – знизити тремор або ефект «ватних ніг». Напруж і різко відпустити м'язи. «Насос» – підніміть плечі та опустіть. Заземляємось, відчуваючи опору на землю чи підлогу. Звертаємо увагу на фізичне відчуття підтримки поверхонь, на яких стоїмо/сидимо/лежимо.

Повітря. Спочатку зробіть декілька усвідомлених вдихів і видихів спостерігаючи за перебігом повітря всередину та назовню. Наступний етап – це контрольоване дихання: видих довший ніж вдих. Далі застосуйте техніку «Дихання по квадрату», але починаєте з видиху. Принцип – уникнути інстинктивного дихання – бажання робити глибокий вдих.

Вода. Або виділяємо слину, уявляючи як соковита скибочка лимона лежить на язичці. Або просто п'ємо воду маленькими ковтками, відчуваючи, як змочується ротова порожнина.

Вогонь. Мета – розширити поле зору, таким чином протидіючи тунельному зору. Дивимося на всі боки, фіксуючи погляд на великих предметах і називаємо їх (можна про себе).

З метою оздоровлення та відновлення психоемоційної стабільності, розвитку стресостійкості дітей з сімей ВПО можна використовувати вправи, ігри, завдання для дітей, запропоновані у програмі (посібнику) «*Безпечний простір*» (URL: <http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/11847/KRP2017.pdf?sequence=6&isAllowed=y>). Мета програми: підвищення стійкості до переживання наслідків стресу дітей дошкільного, молодшого шкільного віку та підлітків після психотравматичних подій. У програмі представлено вправи за такими напрямками (модулями), які відображають основні канали відновлення емоційного здоров'я людини:

- встановлення контакту (долаємо опір дітей до взаємодії, створюємо позитивну атмосферу);
- визначення потреб (визначаємо потреби кожної дитини, і даємо їм можливість про це сказати);
- керування емоціями (формуємо розуміння, що думки впливають на наші емоції та випробовуємо способи екологічного вираження почуттів);

- навички розв'язання проблем (обговорюємо що таке конфлікти, навчаємо конкретних навичок розв'язання конфліктних ситуацій; опановуємо чотири крокову модель розв'язання конфліктних ситуацій);
- позитивні активності (навигаємо планувати позитивні активності, які б давали задоволення та повертали почуття контролю);
- позитивне мислення (вчимо формулювати позитивні думки, планувати позитивне майбутнє);
- відновлення соціальних контактів (актуалізуємо значущість людського спілкування; показуємо цінність дружби; вчимо створювати план соціальних контактів, розвиваємо навички здобуття підтримки соціального оточення).

Також рекомендуємо застосовувати арт-терапевтичні, або арт-педагогічні завдання, які допомагають дітям виразити емоції та почуття, які їм важко обговорювати вербально після пережитого. Арт-завдання (найпростіше – це малювання, але можна й ліплення, плетіння, колажування та інше) створюють позитивний емоційний настрій, розвивають почуття внутрішнього контролю, упевненість у своїх силах, сприяють подоланню мовного бар'єру, підвищують адаптаційні здатності дитини. І взагалі малювання та застосування інших видів мистецтва в педагогічній роботі дуже необхідні для загального розвитку дитини.

Малювання розвиває дрібну моторику, а це – стимуляція ділянок мозку, відповідальних за мислення, мовлення, зорову та рухову пам'ять, координацію. Під час малювання задіяні обидві півкулі головного мозку, активно виникають міжпівкульні зв'язки. У дитини розвивається уява та креативний підхід у діяльності. У процесі роботи дитина отримує реальний результат – малюнок. Це вчить її цілепокладанню і формує орієнтацію на результативну діяльність. Через малюнок дитина самовиражається, проєктує на папір свій психологічний стан. Малювання вважається заспокійливим заняттям. Малювати можна олівцями, фарбами, різноманітними засобами: крупами, кавою, нитками, бавовною, крейдою (URL:

<http://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F-19-10-20.pdf>).

Пропонуємо декілька простих арт-завдань для використання в роботі з дітьми:

- *Намалювати супер-героя*, яким би дитина хотіла стати (можна комбінацію з різних супер-героїв). Важливо визначити, які у супер-героя сили, як вони йому допомагають.
- *Техніка «Каракулі і метаморфози»*: пропонуємо вільно рухати олівцем по аркуші паперу без жодного задуму і мети, виводячи різні каракулі та лінії. У результаті дитина отримає складний клубок ліній. Наступне завдання – слід побачити у ньому якийсь образ і розвинути його. Побачивши чіткий образ потрібно скласти розповідь, промалювати цей образ поверх каракуль. Потім обговорити, що цей образ означає для дитини.

У листі МОН України «Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році» №1/8794-22 від 02.08.2022 рекомендується, з метою стабілізації психоемоційного стану здобувачів освіти та їх налаштування на освітню діяльність, фахівцям психологічної служби впроваджувати «годину

психолога/соціального педагога» та факультативні курси (URL: <https://drive.google.com/file/d/1XJeuteWxmdYypqcgHbAkIm7TYYdSDPFF/view>).

Час на проведення зазначеної години потрібно врахувати у плані роботи закладу освіти в частині позакласної роботи 1 раз на місяць для кожної групи/класу.

Навчально-методичні матеріали щодо роботи в умовах війни, рекомендовані МОН України, розміщено на веб-сайті ДНУ «ІМЗО» за покликанням: <https://imzo.gov.ua/psycholohichnyj-suprovid-ta-sotsialnopedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voienynykh-diy/>.

Новий навчальний рік Міністерство освіти та науки України планує розпочати у традиційному форматі – учні мають піти до шкіл, студенти – до університетів. Почувши сигнал тривоги, педагоги мають організувати переміщення учасників освітнього процесу у супроводі з вчителем або відповідальною особою, яка після завершення небезпеки та оголошення відміни сигналу організує повернення учасників освітнього процесу до запланованих заходів, а також перевірятиме наявність учнів в укритті та у приміщеннях закладу освіти після завершення небезпеки.

Тому, дуже важливо підготувати клас та виробити алгоритм дій, який допоможе стабілізувати емоційний стан як працівників закладу освіти, так і учнів в ситуації повітряної тривоги під час очного навчання:

1. Готуємо «кисневу маску» та «рятувальний жилет» для себе (у першу чергу, це наш девіз) і потім – для тих, за кого ми відповідаємо.
2. Будуємо алгоритм конкретних дій за принципом «ЯКЩО...,ТО....».
3. Заздалегідь має бути підготовлене безпечне місце, оснащене всім необхідним. Долучаємо всіх до його підготовки (задіємо дітей та підлітків за їх бажанням).
4. Вчимося діяти у ситуації, коли звучить сирена/знаємо, що робити, якщо пролунав сигнал тривоги. Готуємо підопічних до переходу в укриття у разі потреби (тренувальні переходи).

II. Психологічний супровід освітнього процесу в Новій українській школі

Концепцією Нової української школи одним із державних пріоритетів в освіті визначено особистісно зорієнтоване навчання і виховання, що вимагає психологізації освітнього процесу шляхом підвищення психологічної компетентності всіх його учасників: учнів, вчителів, батьків.

Фахівці НМЦ практичної психології та соціальної роботи ІППОЧО визначили три основні стратегії психологічного супроводу освітнього процесу:

1. Особистісно-фасилітативна – це емоційна підтримка вчителя в особистісно-професійній трансформації, саморозвитку (пошук ресурсів, професійних інтересів, потреб і мотивів інноваційної діяльності, коучінг, викриття та подолання антиінноваційних бар'єрів);

2. Теоретико-методична – це підвищення рівня професійної обізнаності вчителів у психологічних категоріях, поняттях, які застосовуються в НУШ, співпраця з педагогом щодо вибору методів дитиноцентрованого навчання та виховання, відповідно до психологічних особливостей учнів та ситуації соціального розвитку класу;

3. Практико-конструктивна – це конструювання освітнього середовища на засадах педагогіки партнерства, проведення психологом (соціальним педагогом) практичних занять або фрагментів занять з батьками, вчителями, учнями.

Практичним психологам важливо комплексно впроваджувати усі запропоновані стратегії психологічного супроводу освітньої діяльності. Для цього необхідно за допомогою анкетування, методу інтерв'ю визначити групи педагогів з потребою в основних стратегіях та проводити з ними відповідні заходи. Оскільки методологія здійснення психологічного супроводу різноманітна, різноманітними можуть бути і тактики практичної роботи, адже важливо застосовувати в роботі з учителями індивідуальні та групові консультації, тематичні семінари, тренінги, навчальні студії, рефлексивні зустрічі.

У рамках психологічного супроводу освітнього процесу в умовах НУШ практичному психологу (соціальному педагогу) закладу освіти важливо налагодити дієву співпрацю з вчителями початкових та п'ятих класів, адже щоб допомогти дитині відчувати себе у школі комфортно, вивільнити наявні у неї інтелектуальні, особистісні, фізичні ресурси для успішного навчання і повноцінного розвитку, важливо, щоб педагоги були ознайомлені з основними психологічними категоріями нової української школи (емоційний інтелект, і як його розвивати, рефлексія і рефлексивне мислення тощо), віковими та індивідуальними особливостями учнів, новоутвореннями та провідною діяльністю в кожному віковому періоді. Тому, рекомендуємо організувати психологічні заходи для вчителів з розвитку психологічної компетентності.

Крім того, стрімкість з якою відбуваються зміни в освітньому процесі, військові дії на території нашої держави та необхідність починати новий навчальний рік в період війни, впливає на зміну психологічного стану педагогів, ступінь їх впевненості в собі, що активізує питання емоційної підтримки педагога, пошуку ресурсів та мотивів його діяльності, профілактики професійного вигорання. З цією метою рекомендуємо застосовувати у роботі з педагогами, схвалений обласною Експертною комісією науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи ІІПОЧО інструментарій: програму «Формування готовності вчителя до інноваційної діяльності в НУШ» (автор-упорядник: Григоряк Г. В.), просвітницько-профілактичну програму тренінгових занять для педагогів «Розвиток психологічної компетентності педагогів в умовах НУШ» (автори-упорядники: Колесник А.І, Флюндра Ю.В.), тренінгову програму з підвищення стресостійкості у педагогів з елементами арт-терапії «Пізнай себе і ти пізнаєш світ» (автор-укладач: Шпак М. М.), психотренінгову програму «Розвиток емоційної стійкості педагогів» (автор-упорядник: Верстюк І. О.), профілактично-розвиткову програму тренінгових занять для педагогів «Формування та розвиток емоційного інтелекту сучасного педагога» (автор-упорядник: Колесник А. І.), програму розвиткових тренінгових занять «Формування згуртованості педагогічного колективу та попередження синдрому «професійного вигорання» педагогів» (автори-упорядники: Якименко В.Д, Ільчук О.В.), просвітницьку програму для роботи з педагогами «Професійне здоров'я педагога, як ресурс професійно-особистісного зростання» (автори-упорядники: Харівська С.В.; Порубана А.М.), просвітницько-розвиткову програму для роботи з педагогами

«Застосування теорії множинного інтелекту для покращення навчальної мотивації учнів середнього та старшого шкільного віку та індивідуалізації навчального процесу» (автор-упорядник: Касапчук І.В.), які розміщені на сайті ІППОЧО у вкладці «Інноваційна педагогічна практика» (URL: http://ippobuk.cv.ua/?page_id=1764).

Мета психологічного супроводу учнів – надання допомоги в адаптації до НУШ, створення сприятливих умов для соціального та інтелектуального розвитку, формування безпечного, здоров'язберезувального освітнього середовища.

**Завдання діяльності практичного психолога щодо формування
ключових компетентностей НУШ**

(URL:http://nmcps.sumy.sch.in.ua/gallery_and_documents/metodichna_skarbnichka/)

<i>Ключові компетентності НУШ</i>	<i>Завдання діяльності спеціаліста психологічної служби</i>	<i>Форми і методи роботи спеціаліста служби</i>
1. Вільне володіння державною мовою 2. Здатність спілкуватися іноземними мовами	- _____ Формування навичок ефективного спілкування	Тренінги з комунікативної активності, індивідуальні корекційні заняття зі зняття психоемоційної напруги, страхів чи тривожності
3. Математична компетентність 4. Компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій 5. Інформаційно-комунікаційна компетентність	- Розвиток культури мислення (логічного, конструктивного, критичного, аналітичного)	Тренінги, практичні заняття з розвитку пізнавальних інтересів з урахуванням сензитивних періодів та вікових особливостей розвитку дитини, інтелектуально-творчих та комунікативних умінь, медіаграмотності, навичок безпеки в Інтернеті та кібербезпеці
6. Навчання впродовж життя 7. Підприємливість та фінансова грамотність	- Формування пошукової активності - Формування мотиваційної готовності до навчання - Гармонізація емоційно-вольової сфери	Тренінги, практичні заняття з формування навчальної мотивації, творчого мислення, стресостійкості, корекції емоційних станів та вольових якостей

8. Громадянські та соціальні компетентності, пов'язані з ідеями демократії, справедливості, рівності, прав людини, добробуту та здорового способу життя, з усвідомленням рівних прав і можливостей	- Формування адаптивності - Засвоєння навичок конструктивної взаємодії - Самоаналіз - Активізація внутрішніх ресурсів	Тренінги, практичні заняття з формування конструктивних форм поведінки, уміння працювати в команді, розвитку емоційного інтелекту, соціальних навичок
9. Культурна компетентність	- Формування творчого мислення - Кроскультурний підхід у вирішенні кризових ситуацій	Тренінги, інтерактивні заняття з розвитку толерантності, навичок ненасильницького вирішення конфліктних ситуацій
10. Екологічна компетентність	- Формування екологічного ставлення до себе та оточення - Самоаналіз та самосприйняття - Формування навичок здорового способу життя	Тренінги, інтерактивні заняття з формування навичок здорового способу життя

III. Психологічне забезпечення та соціально-педагогічний патронаж в закладі освіти

Не менш пріоритетними напрямками роботи практичного психолога та соціального педагога в 2022/2023 навчальному році, які мають бути відображені в річному плані роботи фахівця є:

- протидія та запобігання булінгу (цькування);
- запобігання та протидія ситуацій домашнього насильства;
- запобігання формуванню суїцидальної поведінки у підлітків, молоді;
- психолого-педагогічний супровід в інклюзивній школі;
- профілактика залучення здобувачів освіти до вживання психоактивних речовин (ПАР), запобігання розвитку наркотичної залежності;
- профілактика Інтернет та гаджет-залежності у здобувачів освіти.

Звертаємо вашу увагу, що при плануванні даних напрямків роботи, рекомендуємо використовувати лист МОН України «Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році» №1/8794-22 від 02.08.2022 (URL:

<https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-diyalnosti-psihologichnoyi-sluzhbi-u-sistemi-osviti-v-20222023-navchalnomu-roci>) та «Методичні рекомендації щодо особливостей

психологічного та соціально-педагогічного супроводу освітнього процесу у 2021/2022 н.р.», розроблені фахівцями НМЦ ППСР ІППОЧО (URL: https://drive.google.com/file/d/1TJMRK6wRWwVF7Gj9s3W8_EONc-RwYfAb/view).

Соціальним педагогам закладів освіти, при плануванні своєї діяльності у новому навчальному році, варто зосередити увагу на організації соціально-педагогічного супроводу внутрішньо переміщених осіб, зокрема:

- сприяти забезпеченню доступності соціальної допомоги та підтримки для сімей (посередництво між сім'єю та соціальними установами);
- сприяти усуненню труднощів пов'язаних з соціальною адаптацією (інтеграцією) до нових умов навколишнього середовища;
- забезпечити допомогу у відновленні контролю над ситуацією та активізації ресурсної сфери особистості.

Алгоритм соціально-психологічного супроводу дітей внутрішньо переміщених осіб та дітей в СЖО, який розроблений Романовською Д.Д. та Дедов О.А., розміщений за покликанням: https://lib.iitta.gov.ua/723133/1/Algoritm_T_2_new.pdf.

Задля підсилення психологічної складової у вихованні дітей та учнівської молоді закладам освіти рекомендовано включити до варіативної складової (або проводити в рамках своїх робочих годин) факультативні, тренінгові курси, курси за вибором та спецкурси, які будуть впроваджувати фахівці психологічної служби, відповідно до інтересів та потреб учнівської молоді, результатів моніторингових досліджень. Нагадуємо, що програми факультативних курсів мають мати гриф Міністерства освіти і науки України та бути затвердженими не пізніше ніж 5 років тому (2018-2019 р).

Акцентуємо вашу увагу на переліку програм, розроблених фахівцями психологічної служби Чернівецької області, які отримали гриф МОНУ у 2019 році та рекомендуються до впровадження у закладах освіти:

1) з метою розвитку соціально-психологічної компетентності та формування психологічної культури здобувачів освіти, рекомендуємо до впровадження нову факультативну програму для учнів 10-11 класів «Основи психологічної культури особистості» (автор: Романовська Д.Д.), схвалену комісією з психології та педагогіки Науково-методичної ради МОН України (протокол №1 від 16.01.2019 року). *Методичне забезпечення розміщено на сайті ДНУ «Інститут модернізації та змісту освіти»:* URL: <https://imzo.gov.ua/psychologichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/fakul-tat-yvy/>;

2) з метою формування статевої свідомості та відповідальної сексуальності здобувачів освіти, рекомендуємо до впровадження програму факультативного курсу «Мандруючи до зрілості» (автори-укладачі: Романовська Д.Д., Бобик С.М.), схвалену комісією з психології та педагогіки Науково-методичної ради МОН України (протокол №10 від 10.07.2019 року). *Методичне забезпечення розміщено на сайті ДНУ «Інститут модернізації та змісту освіти»:* URL: <https://imzo.gov.ua/psychologichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/fakul-tat-yvy/>;

3) з метою розвитку психолого-педагогічної компетентності, інноваційного мислення та активізації механізмів саморозвитку здобувачів освіти,

які мають установку на вибір педагогічної професії, рекомендуємо до впровадження програму факультативного курсу «Основи психології та педагогіки» (автори-укладачі: Романовська Д.Д., Зузак О.В.), схвалену комісією з психології та педагогіки Науково-методичної ради МОН України (протокол №10 від 10.07.2019 року). *Методичне забезпечення розміщено на сайті ДНУ «Інститут модернізації та змісту освіти»:* URL: <https://imzo.gov.ua/psychologichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/fakul-tat-yvy/>.

**Завідувач науково-методичного
центру практичної психології
та соціальної роботи ІППОЧО,
кандидат психологічних наук**

Романовська Д.Д.

**Методист науково-методичного
центру практичної психології
та соціальної роботи ІППОЧО**

Гречко Р.І.