

# Про пріоритетні завдання діяльності психологічної служби

Хмельницьким обласним навчально-методичним центром психологічної служби (далі – ХОНМЦ ПС) проведено вивчення й аналіз якості роботи психологічних служб у районах (містах), об'єднаних територіальних громадах, закладах освіти обласного підпорядкування у 2019-2020 н.р.

Станом на 01.06.2020 р. в системі освіти області працювало 858 фахівців, що на 42 фахівці більше у порівнянні з минулим роком, з них: 559 – практичних психологів (на 30 фахівців більше, ніж у минулому році), 257 – соціальних педагогів (на 9 фахівців більше, ніж у минулому році). Методичний супровід здійснює 42 – керівники психологічних служб методичних кабінетів (центрів) районів (міст), ОТГ (на 3 фахівці більше, ніж у минулому році).

**Забезпеченість закладів освіти фахівцями психологічної служби у 2019/2020 н.р.**



Найкращі показники забезпечення закладів освіти посадами практичних психологів, соціальних педагогів у Полонській міській ОТГ, м. Кам'янець-Подільському, м. Нетішині, м. Шепетівка.

У 4 ОТГ (Китайгородській, Колибавівській, Баламутівській, Староушицькій сільських ОТГ) взагалі відсутні фахівці психологічної служби.

По одному фахівцю працює у Гуківській ОТГ, Жванецькій ОТГ, Новоствавській ОТГ, Слобідно-Кульчиєвській ОТГ, Шаровечківській ОТГ та Новоушицькому районі.

**Забезпеченість закладів освіти практичними психологами**



Не забезпечені посадами практичних психологів 37 міських закладів дошкільної освіти, що становить 19% дефіциту по області та 399 закладів дошкільної освіти у сільській місцевості, що складає 71% дефіциту по області, відповідно до нормативної потреби. Така ситуація потребує нагального вирішення, оскільки саме практичні психологи закладів дошкільної освіти зосереджують свою професійну увагу на раннє виявлення відхилень у психофізичному розвитку та своєчасне надання комплексної підтримки дітям, попереджують ускладнення у подальшому розвитку вихованців.

**Забезпеченість закладів освіти соціальними педагогами**



Особливо гострою в області є проблема забезпечення освітніх закладів соціальними педагогами, до професійних обов'язків яких, в першу чергу, входить робота з проблемними сім'ями, сім'ями, які потрапили у складні життєві обставини, схильними до насильства над дітьми. Не забезпечені посадами соціальних педагогів 92 міських закладів загальної середньої освіти, що складає 56% дефіциту відповідно до нормативної потреби та 375 закладів загальної середньої освіти у сільській місцевості, що становить 80% дефіциту по області.

Не всі учні, особливо в сільській місцевості, при потребі мають можливість отримати допомогу практичних психологів, соціальних педагогів. Забезпечені посадами практичних психологів лише 52% сільських шкіл й посадами соціальних педагогів 20% сільських закладів загальної середньої освіти.

Загальний показник забезпеченості закладів освіти області практичними психологами становить 55% від нормативної потреби ставок, соціальними педагогами – 50% від нормативної потреби ставок.

Зважаючи на це, керівникам структурних підрозділів з питань освіти райдержадміністрацій, органів міс-

цевого самоврядування, керівникам закладів загальної середньої освіти обласної комунальної власності в новому навчальному році необхідно продовжувати роботу, спрямовану на збереження ставок фахівців психологічної служби та вжити заходів щодо забезпечення закладів освіти практичними психологами, соціальними педагогами відповідно до нормативів чисельності.

Стратегічні завдання діяльності психологічної служби системи освіти України полягають у:

- підвищенні ефективності освітнього процесу на основі практичного впровадження новітніх досягнень психологічної науки;

- захисті психічного здоров'я та особистісного суверенітету всіх учасників освітнього процесу;

- сприянні повноцінному особистісному й інтелектуальному зростанню дітей на кожному віковому етапі їх розвитку;

- створенні психологічних і соціально-педагогічних умов для формування в учасників освітнього процесу мотивації до самовиховання і саморозвитку;

- забезпеченні індивідуального, особистісно орієнтованого підходу до кожної дитини на основі її всебічного психолого-педагогічного вивчення, практичного застосування філософії дитиноцентризму в освіті;

- профілактиці та корекції відхилень у соціальному, інтелектуальному і особистісному розвитку учнів, студентів, вихованців;

- формуванні високого рівня психологічної культури всіх учасників освітнього процесу як на рівні знань і настанов, так і на рівні повсякденного спілкування у закладі освіти.

Ефективність роботи фахівців психологічної служби значною мірою залежить від якості й системності методичного супроводу їх діяльності методистами з психологічної служби РМК (ММК), відповідальними за психологічну службу в ОТГ та районними НМЦПС.

У зв'язку з реорганізацією методичних служб Хмельницький обласний навчально-методичний центр психологічної служби просить передбачити й зберегти в штатному розписі посаду практичного психолога, функційні обов'язки якого, відповідно до «Положення про психологічну службу у системі освіти України» №509 від 22.05.2018, передбачають психологічний супровід закладів освіти в місті, районі, ОТГ, а також надання психологічної підтримки педагогічним працівникам.

до 2020/2021 навчального року

## Психологічний супровід збереження й зміцнення фізичного і психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах самоізоляції та карантину

Пріоритетом на сучасному етапі розвитку суспільства визнано безпеку кожної людини, особливу увагу суспільство сьогодні приділяє безпеці дитини. Під безпекою життєдіяльності слід розуміти характеристику існування людини в певному місці її перебування, що відображає збалансованість між впливом чинників, які загрожують життю або здоров'ю людини та таких, що запобігають негативним наслідкам цієї життєдіяльності.

В Законі України «Про освіту», в розділі VI «Учасники освітнього процесу» із всіма змінами та доповненнями зазначається:

- стаття 53 «Права та обов'язки здобувачів освіти» в п.1. Здобувачі освіти мають право на: захист під час освітнього процесу від приниження честі та гідності, будь-яких форм насильства та експлуатації, булінгу (цькування), дискримінації за будь-якою ознакою, пропаганди та агітації, що завдають шкоди здоров'ю здобувача освіти; в п.3. Здобувачі освіти зобов'язані: відповідально та дбайливо ставитися до власного здоров'я, здоров'я оточуючих, довкілля;

- стаття 54 «Права та обов'язки педагогічних, науково-педагогічних і наукових працівників, інших осіб, які залучаються до освітнього процесу» в п.1. Педагогічні, науково-педагогічні та наукові працівники мають право на: захист під час освітнього процесу від будь-яких форм насильства та експлуатації, у тому числі булінгу (цькування), дискримінації за будь-якою ознакою, від пропаганди та агітації, що завдають шкоди здоров'ю, в п.2. Педагогічні, науково-педагогічні та наукові працівники зобов'язані: сприяти розвитку здібностей здобувачів освіти, формуванню навичок здорового способу життя, дбати про їхнє фізичне і психічне здоров'я;

- стаття 55 «Права та обов'язки батьків здобувачів освіти», в п. 3. Батьки здобувачів освіти зобов'язані: дбати про фізичне і психічне здоров'я дитини, сприяти розвитку її здібностей, формувати навички здорового способу життя.

Психологічна служба в структурі освіти є складовою державної системи охорони фізичного й психічного здоров'я молодих громадян України. Вона діє з метою виявлення і забезпечення оптимальних соціально-психологічних умов для розвитку особистості дитини та здобувача освіти.

Тому одним із основних завдань фахівців психологічної служби було і залишається збереження й зміцнення психічного та фізичного здоров'я всіх учасників освітнього процесу, зосередження уваги на формуванні навичок безпечної поведінки у здобувачів освіти. Аджеметою діяльності фахівців психо-

логічної служби є сприяння створенню умов для соціального та інтелектуального розвитку здобувачів освіти, охорони психічного здоров'я, надання психологічної й соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань системи освіти.

Найважливішим чинником безпеки життєдіяльності дитини є її здоров'я. Науковці вирізняють 4 нерозривні складники здоров'я людини:

- фізичне здоров'я складає організм людини як біологічну систему: органи і системи життєзабезпечення, їхні функції та здоровий стан, фізична діяльність й біохімічні процеси; гігієна тіла, рухова активність, здорове харчування, генетичне і репродуктивне здоров'я, профілактика хвороб, фізичний розвиток;

- психічне здоров'я – це позитивні емоції, воля, самосвідомість, виховання, мотивації, психологічні можливості дитини, запобігання поганим звичкам, формування навичок і позитивних емоційних звичок; уміння протидіяти стресам, психотравмам;

- духовне здоров'я розглядається в системі загальнолюдських цінностей, ідеал здорової людини, традиції культури здоров'я українського народу, розвиток позитивних духовних рис, духовні цінності й засоби розвитку духовності;

- соціальне здоров'я – соціальні потреби та інтереси, етика родинних зв'язків, наслідки антисоціального ставлення до довкілля, соціальне забезпечення життєво важливих потреб, соціальна адаптація, здоров'я нації, шкідливий вплив наркотичних речовин, запобігання хворобам, що передаються статевим шляхом, формування потреби вести здоровий спосіб життя.

Теорія формування здорового способу життя дитини ґрунтується на кількох основних ідеях, з яких складається певна ідеологія:

- це ідея пріоритету цінності здоров'я в світоглядній системі цінностей людини;

- це розуміння здоров'я не тільки як стану відсутності захворювань або фізичних вад, а ширше – як стану повного благополуччя;

- це ідея цілісного розуміння здоров'я як феномена, що невід'ємно поєднує його чотири складові: фізичну, психічну, соціальну й духовну сфери;

- четверта ідея полягає в тому, що відповідальність за своє здоров'я несе передусім сама людина, хоча й держава, і суспільство теж несуть відповідальність за здоров'я населення, насамперед дітей (це закріплено в законодавчо-нормативних актах України).

В усьому світі спостерігається психічне напруження в суспільстві, пов'язане з пандемією коронавірусу.

Щоб відповідати вимогам сьогодення і бути спроможним до конструктивної самореалізації, людина повинна бути тілесно та психологічно здоровою, мати духовний імунітет для протистояння руйнівним зовнішнім факторам.

Останнім часом сталися помітні зміни у соціокультурній ситуації, в екологічному, економічному житті, що безумовно впливає на психологічний клімат і здоров'я громадян. Психіка сучасної людини відчуває потужні негативні впливи соціального, природного, побутового, політичного характеру, що вимагає спеціальних заходів для охорони й зміцнення психологічного здоров'я. І найбільше від усієї цієї ситуації потерпають діти із ще нестійкою й не сформованою психікою.

Можна вважати, що здоров'я дитини в нормі, якщо:

- у фізичному плані – вона може справлятися з навчальним навантаженням, вміє долати втому;
- у соціальному плані – комунікабельна, товариська;
- в емоційному плані – врівноважена, здатна дивуватись, захоплюватися;
- в інтелектуальному плані – виявляє хороші розумові здібності, спостережливість, уяву, уміння самостійно вчитися;
- в моральному плані – визнає основні загальнолюдські цінності.

За даними досліджень науковців у сфері освіти і медицини, психоемоційне напруження процесу дистанційного навчання, впровадження комп'ютерних технологій у повсякденний побут, ще й з потрійним навантаженням у карантинний період, несприятливі екологічні, економічні умови та зростання антисоціальних проявів серед молоді, висувають першочергове завдання перед педагогічною громадськістю – збереження та зміцнення психічного й фізичного здоров'я учнівської і студентської молоді, формування в них навичок здорового способу життя.

Щоб бути ресурсним, зуміти надати підтримку і ефективну допомогу дитині, дорослим необхідно, насамперед, потурбуватися про власне здоров'я та емоційне благополуччя.

Як в умовах обмеженого простору об'єднатися, стати командою, щоб з честю подолати складну ситуацію? Під час карантину більшість з нас найперше піклється про фізичне здоров'я, своє і своїх рідних, забуваючи про не менш важливе – психічне. Ми пам'ятаємо, що потрібно мити руки, але забуваємо про ряд інших факторів, дотримання яких допоможе зберегти позитивні думки та емоційну стабільність.

Вплив карантину на психічне здоров'я й самопочуття не варто недо-

## до 2020/2021 навчального року

оцінювати. Заради збереження фізичного, випробуванню піддається якраз психічне здоров'я. Життєва ситуація, у якій ми опинилися, є незвичною для усіх нас, вона мобілізує наші сили, щоб справлятися з власним стресом та підтримувати значимих для нас людей. Саме тому важливо спробувати не розпорошувати власний час та енергію на питання, які вирішити неможливо, зміни, які не настануть раніше визначеного для них часу й на конфлікти, яких можна уникнути. Цілі, які ви ставите перед собою або ж приймаєте для себе від оточення, мають бути реалістичними, зрозумілими й чіткими. Це наповнює їх сенсом, а результати подоланих викликів сприймаються як винагорода.

ВООЗ опублікувала звернення до населення усього світу з рекомендаціями щодо збереження психологічного здоров'я. Серед них:

- Підтримуйте ваші соціальні зв'язки. Фізична ізоляція не є перешкодою до емоційного або професійного зв'язку. Телефонуйте, пишіть один одному, проводьте відеоконференції. Максимально намагайтеся дотримуватися особистого графіка, структури дня.

- У стресові моменти звертайте увагу на свої потреби і почуття. Включіть в графік дня здорові активності, які вам до душі й допоможуть розслабитися. Задійте тіло, дотримуйтеся графіка сну, дбайте про якість їжі.

- Постійний потужний потік новин про динаміку захворювання може сприяти появі тривоги. Виберіть певний час дня, в який ви зможете відслідковувати новини та практичні рекомендації ВООЗ. Уникайте чуток і неперевіраних джерел інформації.

Природним чином, ми можемо виявляти у себе й близьких різноманітні реакції на те, що відбувається: заперечення, знецінення, страх зараження, фрустрація, нудьга, злість, і стресові реакції щодо ресурсів життя (їжа, гроші, житло). З емоційними та психологічними складнощами в цей період зіткнулася велика кількість людей, зокрема й ті, хто до кризи був доволі стійким.

Важливо відзначити, що всі ці реакції – нормальні, корисно їх помічати, проявляючи до себе і близьких турботу. Людина за своєю природою – соціальна істота. І природно, що втрата звичного соціального функціонування та ізоляція можуть викликати у нас тривогу, депресію і переживання безпорадності.

Багато проблем психічного здоров'я загострюються під час перебування в умовах карантину чи самоізоляції. Наразі достатньо багато інформації про зростання тривожних та депресивних розладів, проте інша сторона залишається не помітною за межами родин – сімейні стосунки. Тому, фахівцям психологічної служби, велику увагу слід звернути, власне, на психологічний супровід сімей в період вимушеного карантину.

Проблеми у сімейних та соціальних стосунках є одним з найпоширеніших

наслідків перебування людей в умовах ізоляції. Проблеми у родині можуть виникати через страх за їх здоров'я, через обурення, що вони не турбуються про ваше, втому від численних спроб заспокоїти літніх батьків та забезпечити стабільність дітям під час дистанційної роботи, стрес через проживання далеко від сім'ї чи у випадку захворювання – потреба у додатковій ізоляції від родини.

Карантин – це лакмусовий папірець стосунків у сім'ї. У цей час провокуючими факторами стають буденні справи й додаткові зобов'язання, які підіймають увесь «молоток» з сімейних скринь, адже зараз усі конфлікти загострюються. До карантину всі члени сім'ї займалися своїми справами. Діти – в садочку і школі, батьки – на роботі. Тому нерідко з колегами по роботі проводилося навіть більше часу, ніж з партнером. Карантин змусив подружжя знову опинитися віч-на-віч в умовах обмеженого простору і побачити партнера з іншого боку. За таких умов не варто починати з'ясовувати стосунки – відкладіть це на пізніше. Будьте гнучкі та приймайте зважені рішення.

Щоб зменшити напругу й знизити ризик виникнення конфліктів, говоріть з рідними або тим кому довіряєте. Під час кризи нормально відчувати пригнічення, занепокоєння, розгубленість, страх чи гнів. Не намагайтеся приховувати власні емоції від дітей та членів сім'ї. Навіть, якщо ви нічого не говорите й думаєте, що вони не вміють читати вашого обличчя, пам'ятайте, що ми завжди відчуваємо, коли поруч з нами хтось боїться, напружений від очікування чи готовий зірватися у будь який момент у спалаху гніву. Водночас недоумки й очікування, що хтось прочитає наші думки, тільки підсилюють невдоволення та руйнують почуття безпеки. Говорити про свої емоції не свідчить, що ви слабкі чи егоїстична людина.

У ситуації, коли ви не можете впливати на зовнішній світ, організуйте свій внутрішній. В умовах невизначеності дуже корисно коли партнери не просто домовляються між собою про розподіл часу і обов'язків, але й фіксують це на аркуші. Особливо це важливо, коли хтось працює з дому, і йому необхідно зосередитися на виконанні завдань. Так само це корисно для дітей – коли вчимося, а коли розважаємося. Життя у замкнутому просторі мимоволі повертає сім'ї у ситуацію, коли уся сімейна робота, приготування їжі і виховання дітей (уроки) лягає на жінку. Спробуйте змінити цю ситуацію, обговорити з родиною певні домовленості, правила, справедливо поділити обов'язки, залучаючи до хатньої роботи усіх членів сім'ї, особливо, там має знайтися місце для дітей. Чим чіткіше вдасться домовитися, створити спільний для всіх режим, тим легше буде в подальшому. Будьте терплячими й приймайте те, що людям навколо вас (та й вам самим) не завжди подобатиметься ці зміни.

Відчуття втрати певної свободи викликає в нас додатковий стрес, саме тому важливо пояснити, з якою метою ви це пропонуєте й можливо наголосити, що це не система покарань чи обмежень, а виправдана у таких обставинах необхідність. Графік чи то режим, сприятиме тому, що буде менше витрачатися час на зайве планування чи метушно на кшталт «за що ж хапатися у першу чергу». Почуття безпеки і контролю, яке ви відчуєте коли почнете дотримуватися встановлених спільно правил, також сприятиме зближенню, уникненню зайвих конфліктів та у разі чогось може слугувати останнім аргументом у непорозуміннях й позитивно вплине на стосунки між усіма членами сім'ї.

Зверніть увагу на інтернет-джерела, що ви переглядаєте. Наскільки вони показують справжню ситуацію? Чи це офіційні джерела? Наскільки їм можна довіряти? Якщо ви легко піддаєтеся паніці, страху, можливо, зменшення вашого перебування в інтернеті стало б хорошим рішенням, яке допоможе зберегти психічні ресурси. Дотримуйтеся психологічної гігієни у спілкуванні. Це додасть вам сил. Обмежте спілкування з людьми, які легко піддаються паніці. Дотримуйтеся всіх санітарно-гігієнічних норм під час карантину і не впадайте у крайнощі: від заперечення до паніки.

Активності, якими плануєте наповнити свій день, можуть бути різні, проте важливо, щоб одні (як то постійне намотування кроків у стрічці соціальних мереж чи новин) не перетягували на себе увесь ваш ресурс. Наповніть свій час у карантині змістовними, ресурсними і ціннісними активностями.

Якщо ви тривалий час знаходитеся під впливом негативних емоцій, звертайтеся за кваліфікованою допомогою до психологів та психотерапевтів. Вчасно надана психологічна допомога служить ефективною профілактикою психічних станів, що потребують тривалої психологічної допомоги. Звертатися за підтримкою у важкі часи – нормально. Розмова з фахівцем допоможе заспокоїтися та подивитися на ситуацію під іншим кутом. Відчувати страх і тривогу в надзвичайних ситуаціях не соромно.

Рано чи пізно карантин і криза, спричинена ним, закінчатиметься. Найважливіше, як ми її переживемо, чи не вийдемо спустошеними й розбитими. У наших силах зробити все, щоб зберегти психологічне здоров'я своє та своїх рідних.

Пам'ятаймо, у нас є право хвилюватися, до того ж хвилюватись щодо здоров'я та життя, свого та рідних, природно, але лише усвідомлюючи це, ми зможемо розв'язати цю проблему.

Крім того, важливими завданнями в роботі працівників психологічної служби із всіма учасниками освітнього процесу – здобувачами освіти, педагогами, батьками в період карантину та самоізоляції є:  
- зниження рівня тривоги, страхів, паніки;

## до 2020/2021 навчального року

- профілактика домашнього насильства та булінгу;
- формування навичок безпечної поведінки;
- запобігання професійному вигоранню в умовах пандемії;
- професійна орієнтація;
- підвищення рівня стресостійкості й підтримка емоційної рівноваги;
- мотивація дитини до навчання вдома;
- організація змістовного розвивального дозвілля;
- запобігання соціальним ризикам

серед дітей та підлітків, які перебувають вдома без догляду дорослих;

- консультування (в онлайн-режимі, Skype-режимі, Viber, телефонному режимі) тощо.

Ці та інші актуальні завдання діяльності психологічної службою мають реалізуватись, на даний час, через дистанційну форму роботи практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти області.

Враховуючи підвищений попит на послуги працівників психологічної служби з означених вище питань, важливим

є збереження емоційного, психічного та фізичного здоров'я самих фахівців. Адже надати ефективну й своєчасну фахову допомогу іншим можливо тільки за умов знаходження в ресурсному стані за усіма критеріями професійного здоров'я. Необхідно бути впевненими у тому, що ви спроможні допомагати іншим як фізично, так і емоційно. Згідно з міжнародними стандартами, надання першої психологічної допомоги, відповідальне надання допомоги також означає піклування й про власне здоров'я та благополуччя.

## Попередження насильства, булінгу в освітньому середовищі

Формування безпечного і здорового освітнього середовища вимагає вирішення низки проблем, зокрема, пов'язаних із фізичним, психологічним насильством та булінгом (цькуванням), безвідповідальним використанням Інтернету, недостатньою готовністю педагогічних працівників запобігати та протидіяти насильству та булінгу (цькуванню) серед учасників освітнього процесу.

Так, за даними опитування, проведеного у 2018 р. Українським інститутом соціальних досліджень ім. О.Яременка, 38% учнів-респондентів ставали жертвами образ протягом останніх двох місяців, а ображали інших у цей період 35% учнів. Поширеним явищем стала і практика цькування в Інтернеті (кібербулінг).

Викликає занепокоєння той факт, що за результатами обласного профілактичного моніторингового дослідження, проведеного у 2019 р. методистом обласного навчально-методичного центру психологічної служби Пастух Л.В. та методистом науково-методичного центру організації наукової роботи та моніторингових досліджень Хмельницького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти Кучеруком А.В., було виявлено, що не знають що робити у випадку, якщо стануть жертвою чи свідком булінгу 5,4 % учнів 9-х класів, 4,4% учнів 10-х класів, 4,6% учнів 11-х класів. Проте, що складно відповісти, що робити у таких випадках зазначили 18,6% учнів 9-х класів, 19,8% учнів 10-х класів, 17,3% учнів 11-х класів.

Серед причин гостроти проблеми дослідники називають відсутність ефективного та системного підходу в закладах освіти щодо попередження та реагування на прояви насильства та булінгу (цькування) та недостатньо ефективний психологічний супровід учасників освітнього процесу.

Це в свою чергу загострює потребу у посиленні уваги практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти щодо пошуку ефективних форм та методів забезпечення системної ефективної протидії насильству та булінгу.

Аналіз тематики звернень до працівників психологічної служби у 2019/2020н.р. засвідчив, що з питань

протидії булінгу до практичних психологів звертались 356 батьків, 393 педагоги, 254 здобувачі освіти; до соціальних педагогів – 233 батьків, 182 педагоги, 145 учнів.

У своїй діяльності щодо попередження насильства, булінгу в освітньому середовищі фахівцям психологічної служби системи освіти області необхідно керуватись такими нормативними документами:

- Лист МОН України від 30.08.2018 № 1/9-516 «Щодо вирішення конфліктів серед дітей в закладах освіти шляхом впровадження медіації»;

- Лист МОН України від 29.12.2018 №1/9-790 «Щодо організації роботи у закладах освіти з питань запобігання і протидії домашньому насильству та булінгу»;

- Лист Міністерства освіти і науки України від 29.01.2019 №1/11-881 «Рекомендації для закладів освіти щодо застосування норм Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькування)»» від 18 грудня 2018 р. №2657-VIII»;

- Лист МОН України від 18.05.2018 № 1/11-5480 «Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству»;

- Лист МОН України від 27.06.2019 № 1/9-414 «Деякі питання щодо створення у 2019/2020 н. р. безпечного освітнього середовища, формування в дітей та учнівської молоді ціннісних життєвих навичок»;

- Наказ МОН від 28.12.19 № 1646 «Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти»;

- Лист МОН України від 13.04.2020 № 1/9-207 «Роз'яснення щодо застосування Наказу МОН України від 28.12.2019 №1646 «Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти»»;

- Указ Президента України № 195/2020 від 25.05.2020 «Про національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища в Новій українській школі».

Для комплексного підходу щодо попередження насильства та булінгу необхідно забезпечити вивчення причин й умов виникнення проявів насильницької поведінки серед здобувачів освіти, проведення систематичного моніторингу безпечності закладу освіти і освітнього середовища; розробку плану заходів, щодо протидії насильству та булінгу у закладі освіти; розгляд й неупереджене з'ясування обставин випадків різних проявів насильства, булінгу в закладі освіти відповідно до заяв, організацію ефективної діяльності психологічної служби закладу освіти, спрямованої на психологічне забезпечення попередження агресії й насильства та надання психологічної підтримки всім учасникам ситуацій насильства та булінгу. А також забезпечити ефективну просвітницьку діяльність – системну роботу з інформування, роз'яснення з метою формування навичок толерантної та ненасильницької поведінки, спілкування та взаємодії всіх учасників освітнього процесу. Просвітницький напрям реалізується фахівцями психологічної служби за участі педагогічних працівників, здобувачів освіти, батьків та інших учасників освітнього процесу, шляхом організації тематичних заходів, зустрічей, бесід, консультацій та інших форм роботи. При цьому рекомендовано зробити наскрізними темами для таких заходів та інших форматів роботи з попередження булінгу (цькування) питання принципів дотримання прав людини, толерантної поведінки, недискримінації, співробітництва та взаємоповаги. Результатом просвітницької роботи має бути знання всіма учасниками освітнього процесу своїх прав та можливостей, способів дій і реагування на випадки булінгу (цькування) свідками, учасниками або об'єктом якого вони стали або могли стати.

Практичним психологам та/або соціальним педагогам необхідно здійснювати вивчення та аналіз соціально-психологічного клімату в закладі освіти загалом або у окремих класах (групах); брати участь в розгляді звернень щодо випадків булінгу (цькування); забезпечувати профілактику булінгу (цькуванню);

## до 2020/2021 навчального року

здійснювати психологічний супровід здобувачів освіти, які постраждали від булінгу (цькування), стали його свідками або вчинили булінг (цькування). Важливо робити це з дотриманням принципу конфіденційності (нерозголошення інформації про фізичну особу). Варто пам'ятати, що конфіденційна інформація може поширюватися лише за бажанням (згодою) відповідної особи у визначеному нею порядку відповідно до передбачених нею умов.

У листі МОН України від 13.04.2020 № 1/9-207, зазначено, що психологічний та соціально-педагогічний супровід застосування заходів виховного впливу у групі (класі), в якій (якому) стався випадок булінгу (цькування), здійснюють у межах своїх посадових обов'язків практичний психолог та соціальний педагог (за наявності) закладу освіти, зокрема:

- діагностику рівня психологічної безпеки та аналіз її динаміки;
- розробку програми реабілітації для потерпілого (жертви) та її реалізацію із залученням батьків або інших законних представників малолітньої або неповнолітньої особи;
- розробку корекційної програми для кривдника (булера) та її реалізацію із залученням батьків або інших законних представників малолітньої або неповнолітньої особи;
- консультативну допомогу всім учасникам освітнього процесу;
- розробку профілактичних заходів.

У разі відсутності практичного психолога та соціального педагога в закладі освіти супровід застосування заходів виховного впливу у групі (класі), в якій (якому) стався випадок булінгу (цькування), здійснюють працівники служби у справах дітей та центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.

У листі МОН України № 1/9-207 від 13.04.2020 наголошується, що слід уни-

кати випадків, коли заходи виховного впливу обмежуються заходами, які виконує практичний психолог та(або) соціальний педагог закладу. Для досягнення мети застосування заходів виховного впливу має бути організована системна робота із залученням учасників освітнього процесу групи (класу), де стався випадок, зокрема батьків здобувачів освіти або осіб, які їх замінюють.

Міністерством освіти і науки України разом із партнерами було розроблено тематичні онлайн-курси з питань протидії насильству та булінгу:

- на освітній платформі Prometheus: Протидія та попередження булінгу (цькуванню) в закладах освіти [https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:MON+AB101+2019\\_T2/about](https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:MON+AB101+2019_T2/about)
- на освітній платформі Ed-Ega: «Протидія та попередження булінгу (цькуванню) в закладах освіти».

Корисним у роботі щодо попередження агресії насильства в закладах освіти буде електронний курс «Виришую конфлікти та будує мир навколо себе», який можна пройти за посиланням: <https://bit.ly/3dd2lNn>

У профілактичній роботі фахівцям психологічної служби в нагоді стануть такі корисні посилання з проблематики протидії насильства та булінгу в освітньому середовищі:

Протидія булінгу: <https://mon.gov.ua/ua/tag/protidiya-bulingu>

5 мультфільмів, які допоможуть запобігти булінгу серед дітей: <https://www.empatia.pro/5-multifilmiv-yaki-dopomozhut-zapobigty-bulingu-sered-ditej/>

Виховна година «Стоп булінг»: <https://vseosvita.ua/library/vihovna-godina-stop-buling-94783.html>

Тренінг на тему: «СТОП Булінг» <https://vseosvita.ua/library/trening-na-temu-stop-buling-128291.html>

Виховна година для 5-9 класів

«СТОП. Булінг»: <https://vseosvita.ua/library/vihovna-godina-dla-5-9-klasiv-stop-buling-193122.html>

Як зупинити булінг: поради для батьків: <https://www.youtube.com/watch?v=9&v=pNCvFAOQco&feature=youtu.be>

Як боротися з булінгом: поради для дітей: <https://www.youtube.com/watch?v=espwzDTLVkE>

Рекомендуємо взяти до уваги і використовувати в роботі практичних психологів та соціальних педагогів такі посібники:

Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти. Навчально-методичний посібник/ Андреевкова В.Л., Байдик В.В., Войцях Т.В., Калашник О.А. та ін. – К. – 2020 – 166 с.

Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід. Методичний посібник./ Андреевкова В.Л., Мельничук В.О., Калашник О.А. – К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2019. – 132 с.

Лунченко Н.В., Мельник А.А., Панок В.Г., Ткачук І.І. Діяльність психологічної служби у системі освіти з надання допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (за результатами моніторингу). Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 105 с.

Керівникам психологічних служб районів, міст, відповідальним за психологічну службу в ОТГ нагадуємо, що згідно з планом роботи Обласного навчально-методичного центру психологічної служби на 2020 рік, планується у жовтні підготувати тематичне видання «Педагогічного вісника» з питань попередження насильства в сім'ї та агресії й булінгу в освітньому середовищі. Запрошуємо фахівців психологічної служби області взяти активну участь у написанні статей, методичних матеріалів тощо у даному виданні.

## Запобігання та протидія домашньому насильству

На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається посилення сплеску домашнього насильства. Криза COVID-19 та стреси, які з нею пов'язані, сприяють зростанню різних видів насильства вдома. Не всім вдається усвідомлювати, що вони чи хтось з їх оточення, можуть знаходитися в ситуації насильства або не знають про доступні ресурси допомоги, адже в умовах кризи COVID-19 насильство може нормалізуватися, або бути менш помітним на фоні інших проблем.

Тому робота фахівців психологічної служби у вирішенні цього питання є вкрай необхідною і актуальною в умовах кризи COVID-19 та складної соціально-економічної ситуації в країні в цілому. Особливу увагу фахівцям психологічної служби необхідно звернути на попередження будь-яких проявів насильства та поінформовання всіх учасників освітнього процесу про ознаки різних типів

насильства та шляхи допомоги.

За визначенням Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», домашнє насильство – це діяння (дії або бездіяльність) фізичного, сексуального, психологічного або економічного насильства, що вчиняються в сім'ї чи в межах місця проживання або між родичами, або між колишнім чи теперішнім подружжям, або між іншими особами, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у родинних відносинах чи у шлюбі між собою, незалежно від того, чи проживає (проживала) особа, яка вчинила домашнє насильство, у тому самому місці, що й постраждала особа, а також погрози вчинення таких діянь.

В статті 3 вищезазначеного закону, законодавство значно розширює перелік осіб, що піддаються домашньому насильству:

- 1) подружжя;
- 2) колишене подружжя;
- 3) наречені;
- 4) мати (батько) або діти одного з подружжя (колишнього подружжя) та інший з подружжя (колишнього подружжя);
- 5) особи, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у шлюбі між собою, їхні батьки та діти;
- 6) особи, які мають спільну дитину (дітей);
- 7) батьки (мати, батько) і дитина (діти);
- 8) дід (баба) та онук (онука);
- 9) прадід (прабаба) та правнук (правнучка);
- 10) вітчим (мачуха) та пасинок (падчерка);
- 11) рідні брати і сестри;
- 12) інші родичі: дядько (тітка) та племінник (племінниця), двоюрідні брати і сестри, двоюрідний дід (баба) та двоюрідний онук (онука);

## до 2020/2021 навчального року

13) діти подружжя, колишнього подружжя, наречених, осіб, які мають спільну дитину (дітей), які не є спільними або всиновленими;

14) опікуни, піклувальники, їхні діти та особи, які перебувають (перебували) під опікою, піклуванням;

15) прийомні батьки, батьки-вихователі, патронатні вихователі, їхні діти та прийомні діти, діти-вихованці, діти, які проживають (проживали) в сім'ї патронатного вихователя.

Дія законодавства про запобігання та протидію домашньому насильству поширюється також на інших родичів, інших осіб, які пов'язані спільним побутом, мають взаємні права та обов'язки, за умови спільного проживання, а також на суб'єктів, що здійснюють заходи у сфері запобігання та протидії домашньому насильству.

Розглянемо основні причини які призводять до насильства в сім'ї:

- соціальні (напруження, конфлікти, насильство в суспільстві; пропагування в засобах масової інформації насильства як моделі поведінки);

- економічні (матеріальні нестатки; відсутність гідних умов життя та одночасно – відсутність умов для працевлаштування і заробітку грошей; безробіття);

- психологічні (стереотипи поведінки);

- педагогічні (відсутність культури поведінки);

- соціально-педагогічні (відсутність усвідомленого батьківства, сімейних цінностей у суспільстві, позитивної моделі сімейного життя на засадах ґендерної рівності);

- правові (ставлення до насильства як до внутрішньосімейної проблеми, а не як до негативного суспільного явища, до членів сім'ї – як до власності; брак правової свідомості);

- політичні (схильність до ґендерних стереотипів; недостатній пріоритет проблем сім'ї та ґендерної рівності; увага до материнства й дитинства, а не до сім'ї загалом; брак уваги до батьківства чоловіків);

- соціально-медичні (відсутність репродуктивної культури у населення, відповідального батьківства; алкоголізм, наркоманія, агресія тощо);

- фізіологічні та медичні (прийом збуджувальних лікарських препаратів; хвороби нервової системи тощо);

- криза COVID-19 (яка охоплює перелік вищезазначених причин).

Пандемія, безумовно вносить зміни у життя кожної сім'ї та дитини зокрема. В умовах карантину причин які призводять до насильства в сім'ї стало більше. Без роботи і зустрічей з один одним, люди не мають емоційної розрядки. Але сама ізоляція не є причиною домашнього насильства.

Карантин не створює проблему в сім'ї – він її показує. Кривдник – завжди є кривдником, незалежно від того, чи він явний. Проблема завжди легше прихова-

ти. Але домашнє насильство не можна виправдати за жодних умов – ані під час війни, ані під час пандемії.

Розрізняють 4 види домашнього насильства:

1. Фізичне – ляпаси, стусани, штовхання, шмагання, незаконне позбавлення волі, нанесення побоїв, мордування, заподіяння тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості, залишення в небезпеці, ненадання допомоги особі, яка перебуває в небезпечному для життя стані, заподіяння смерті, вчинення інших правопорушень насильницького характеру. Фізичне насильство в сім'ї має ґендерно зумовлену спрямованість. Багато чоловіків та жінок сприймають фізичне насильство як «природний» атрибут життя. Фізичне насильство щодо жінки трапляється в сімейних парах, зокрема в тих, які мають дітей, тобто в тому типі сімей, які вважаються благополучними і відповідними нормі. Жінки, які зазнають домашнього фізичного насильства, мають надмірне терпіння і готовність до багаторазового прощення кривдника. Це терпіння пов'язане з почуттям страху економічних ускладнень, небажанням залишити дітей без батька, жалістю до чоловіка, побоюванням втрати поваги суспільства;

2. Економічне – умисне позбавлення житла, їжі, одягу, іншого майна, коштів чи документів або можливості користуватися ними залишення без догляду чи піклування; перешкоджання в отриманні необхідних послуг з лікування чи реабілітації; заборону працювати примушування до праці; заборону навчатися та інші правопорушення економічного характеру;

3. Психологічне – словесні образи, погрози, приниження, переслідування, залякування, інші діяння; контроль у репродуктивній сфері якщо такі дії або бездіяльність викликали у постраждалої особи побоювання за свою безпеку чи безпеку третіх осіб, спричинили емоційну невпевненість, нездатність захистити себе або завдали шкоди психічному здоров'ю особи;

4. Сексуальне – будь-які діяння сексуального характеру, вчинені стосовно повнолітньої особи без її згоди або стосовно дитини незалежно від її згоди, або в присутності дитини, примушування до акту сексуального характеру з третьою особою, інші правопорушення проти статевої свободи чи статевої недоторканості особи, зокрема й стосовно дитини або в її присутності.

При цьому фахівцям психологічної служби варто чітко розрізняти насильство та конфлікти. Насильство завжди є умисним. Завдає шкоду, порушує права та свободи людини, а головне – кривдник має значну перевагу. Слід зауважити – не буває тільки фізичного чи тільки економічного насильства – зазвичай агресія набуває різних форм.

Тому у виявленні фактів домашнього насильства має значення спостережливість педагогічних працівників

закладу освіти, їх уважне ставлення до учасників освітнього процесу і здатність вчасно помітити симптоми неблагополуччя в поведінці та настрої дітей. На допомогу пропонуються методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-metodichnih-rekomendacij-shodoviyavlennya-reaguvannya-na-vipadki-domashnogo-nasilstva-i-vzayemodiyipedagogichnih-pracivnikiv-iz-inshimi-organami-ta-sluzhbam>.

Діяльність фахівців психологічної служби закладів системи освіти щодо організації роботи з розв'язання проблем насильства в освітніх закладах можна зробити наступні рекомендації:

У разі виявлення ознак, які можуть свідчити про домашнє насильство чи інші складні життєві обставини, інформацію про дитину необхідно передати уповноваженій особі закладу освіти, а у випадку її відсутності – безпосередньо керівнику закладу освіти. Проводиться розмова з дитиною, стосовно якої є інформація про жорстоке поводження щодо неї, при цьому важливо встановити контакт, довірливі стосунки та надати емоційну підтримку, проявити інтерес, дружельюбність, щирість, теплоту, дитина має відчувати, що її дійсно чують і розуміють.

Якщо дитина підтверджує факт жорстокого поводження чи насильства щодо неї необхідно з'ясувати терміни подій, які відбулися з дитиною, та по можливості отримати їх опис. За потреби складається план корекційної роботи та здійснюється соціально-психологічний супровід з жертвою та її кривдником.

Практичні психологи та соціальні педагоги закладів освіти не здійснюють реабілітацію жертв насильства, вони лише виявляють подібні випадки та переадресовують їх відповідним службам: медичним, соціальним, правоохоронним тощо. Також вони впливають на свідомість дитини, знешкоджуючи згубні впливи, за допомогою яких соціум формує агресивну поведінку та прояви насильства. Діяльність психологічної служби закладів системи освіти щодо організації роботи з розв'язання проблем насильства здійснюється за трьома основними напрямками: діагностика, корекція/переадресація, профілактика.

Профілактика насильства над дитиною неможлива без урахування сімейного контексту. Особливу увагу слід звернути на просвітницьку роботу з батьками щодо особистої відповідальності за моральний розвиток дитини, неприпустимості випадків фізичного і психологічного насильства, образ, недбалого і жорстокого поводження з дітьми, експлуатації дитячої праці, сексуальних домагань, у тому числі з боку батьків або осіб, які їх замінюють.

Сімейні та освітні впливи повинні бути позитивним і головним джерелом виховання, в процесі якого формуються принципи соціальної взаємодії, що збе-

## до 2020/2021 навчального року

рігаються потім упродовж усього життя.

Корисні матеріали щодо запобігання та протидії насильству

- Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» від 07.12.2017 року №2229-VIII (набрав чинності 07.01.2018) Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19>

- Наказ МОН від 02.10.2018 №1047 «Про затвердження Методичних рекомендацій щодо виявлення, реагування на випадки домашнього насильства і взаємодії педагогічних працівників із

іншими органами і службами»

- Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку взаємодії суб'єктів, що здійснюють заходи у сфері запобігання та протидії домашньому насильству і насильства за ознакою статі» від 22 серпня 2018 року №658

- Наказ Міністерства соціальної політики України, Міністерства внутрішніх справ України «Про затвердження Порядку проведення оцінки ризиків вчинення домашнього насильства» від 13.03.2019 №369/180

- Лист МОН №1/11-548 від 18.05.2018 «Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству»

- Лист ІМЗО від 30.10.2018 № 1/9-656 «Про перелік діагностичних методик щодо виявлення та протидії домашньому насильству відносно дітей» (Методичні рекомендації про застосування діагностичних методик щодо виявлення та протидії домашньому насильству відносно дітей фахівцями психологічної служби у системі освіти)

## Особливості надання психологічної допомоги в умовах пандемії та карантину

Пандемія змінює світ і змінює форми роботи психологічної спільноти. Введення (послаблення і майбутня відміна) карантинних обмежень, самоізоляція однаків і родин породжують нові психологічні феномени і тенденції. Розгортаються дистанційні психологічні дослідження, змінюється система освіти, запроваджуються медіа-опосередковані форми праці, – все це нові контексти, які потребують рефлексії, осмислення і пошуку обґрунтованих відповідей.

Науковці вказують на небезпеку пролонгованого ефекту від стресу, пов'язаного з карантинном й пандемією. За часів кризи та невизначеності нормально концентруватися на найважливіших речах і перемикаються у режим «виживання», кажуть психотерапевти. Але такий режим доволі виснажливий для психіки, особливо якщо він не має визначеної дати закінчення.

Дослідження громадських організацій показують, що під час жорсткого карантину люди переживали підвищений стрес через страх за близьких, втрату доходу, домашнє навантаження та брак особистого простору. З послабленням карантину частина подразників втратила актуальність, але з'являються нові виклики. До того ж, за словами фахівців, віддалені наслідки для багатьох можуть початися, коли режим «виживання» викмкеться і настане «розплата» за його використання.

Українські дослідники відзначають такі особистісні відповіді населення на пандемію та карантин:

- образа (на коронавірус, уряд, соціальні служби, на весь світ);

- агресія та роздратування (до уряду, соціальних служб, лікувальних закладів, самого себе);

- небажання повертатися в колектив, до колишнього розпорядку дня, до робочого графіка в офісі;

- зловживання алкогольними та лікарськими засобами, іпохондрія;

- розчарування у собі, знижена самооцінка;

- закритість і недовіра до інших, підвищена чутливість до соціальної дистанції, страх перед соціальними контактами;

- перепади настрою і неможливість на них вплинути (наприклад, апатія та пригніченість, а потім збудженість та схвильованість);

- прагнення поділитися і обговорити свій і чужий досвід перебування в карантині;

- залежність від новин;

- відчуття безпорадності та пасивності, втрата автономності, регрес в дитяче Я, втрата суб'єктності («Це не я приймаю рішення у своєму житті. Це хтось інший вирішує за мене»);

- порушення професійної та особистісної ідентичності (зв'язку особистості із соціумом, ототожнення людиною себе з певною суспільною групою), поява неадекватних амбіцій, надмірних запитів до суспільства, очікування легкого життя;

- розгубленість (на рівні думок людини не може зосередитися і виконувати розумові завдання, до яких звикла);

- втрата віри в родину або в сім'ю.

Фахівці психологічної служби мають пам'ятати, що в таких обставинах окрім відзначених психологічних труднощів можуть виникати: перитравматичний дистрес (ПД) як «емоційний та фізіологічний негативний стрес, пережитий під час та/або безпосередньо після травматичної події і може бути пов'язаний з ПТСР та іншими психологічними труднощами.

Вплив пандемії COVID-19 позначився й на звичних способах соціальної взаємодії, встановлюючи між людьми перешкоди для фізичної співприсутності, що стосується і особливостей надання психологічної допомоги. Під час карантину та й після, поки не завершилась пандемія, важливо дотримуватись фізичної відстані. Однак фізична дистанція не означає соціальної дистанції – соціального зв'язку і тісного спілкування з іншими.

Через пандемію COVID-19 фахівець психологічної служби і людина, яка потребує допомоги мають спілкуватись переважно за допомогою дистанційних форм зв'язку: телефонні та відеодзвінки (Skype, Zoom, Google Hangout, WeBex тощо), через соціальні мережі (Facebook), додатки для обміну повідомленнями та голосовими дзвінками (Viber, WhatsApp, Telegram, Messenger).

Для надання віддаленої першої психологічної допомоги потрібні такі навички: Три «П» – перевірити, прислухатись і поєднати.

Перевірити – стосується оцінки поточної ситуації абонента: Чи він/вона у безпеці? Які актуальні потреби не задоволені? Де він/вона вже шукали підтримки? Що вдалось? Що не вдалось? Де є труднощі? Які ризики залишити все як є? Що можна зробити? Як розбити на маленькі кроки це завдання? Які він/вона має емоційні реакції? Як можна ці реакції розуміти? Це нормально – реагувати гнівом, розчаруванням чи розгубленістю при переживанні негараздів.

Прислухатись – це зрозуміти як почати розмову, як представитись. В ході розмови слухати і звертати увагу на вимову абонента, хід розмови, а також слухати активно, використовуючи стверджуючі звуки: «ага... так... я вас чую... я тут, поряд... я чую, як ви стурбовані». Прислухатись це приймати почуття, не засуджувати. Визнання почуттів дозволяє «провітрити емоції, знизити їхню інтенсивність». Важливо створити почуття спокою і безпеки, використовуючи спокійний голос, повільну, але не загальмовану вимову. Якщо є зоровий відеоконтакт, то майте розслаблену уважну позу, підсилюйте своєю поведінкою почуття контролю.

Заспокоювати може запитання про потреби та проблеми. Можна запитати «Чим я можу бути вам корисним?». Запропонувати допомогти знайти рішення для задоволення потреб та проблем. Під час дзвінка використовуйте відкриті запитання (що, де, коли, хто), уникайте тлумачень і бажанья налякати, щоб спонукати до дії.

Поєднати: передбачає, що ви орієнтуєтесь абонента, де він/вона може знайти інформацію; як він/вона може знайти контакт з близькими людьми, як можна вирішити ті чи інші практичні проблеми, як звернутись до послуг. «Якщо ви зацікавлені, я можу надіслати вам інформацію про те, що робити, коли ви самі. Чи буде це для вас корисним? Я можу це зробити?»

Якщо абонент запитає, що робити, фахівець може сказати: «Я не впевне-

## до 2020/2021 навчального року

ний, що можу відповісти на це питання для вас. Про що ви думаєте, коли треба прийняти це рішення?»

Планування віддаленої психологічної допомоги включає ряд етапів:

Слухання – встановити контакт, налагодити обмін, що складає основу довіри; виражати емпатію; нормалізувати емоції; встановити актуальні потреби. В ході розмови і встановлення контакту використовуйте активне слухання, стверджуючі звуки («угу»); сповільнюйтесь у розмові; демонструйте зацікавленість і увагу.

Перевірка – оцінювання через спостереження і слухання: визначити рівень стресу і залучити необхідні заходи для зняття напруги; оцінити ефективність надання віддаленої першої психологічної допомоги (ВПГД); спостерігати за відновленням.

Координація – отримання безпосередньої допомоги чи, за необхідності, перенаправлення за додатковою допомогою; переконатися, що допомога була надана.

У наданні психологічної допомоги під час пандемії та карантину не завжди є можливість скористатися стандартизованими діагностичними методиками, а тим паче швидко порахувати їх результат. Іноді є сенс одразу перейти до надання першої психологічної допомоги або до кризових інтервенцій, у ході яких діагностична частина буде реалізована вже у бесіді та в спостереженні за людиною. Іноді діагностичні методики можна провести трохи згодом. В деяких випадках доречним буде скористатися лише самооцінкою рівня стресу, запропонувавши людині оцінити рівень свого напруження, страху чи пригніченості від 0 до 10. Однак, коли діагностика є можливою, то можна використати методики, запропоновані колективом авторів Інституту соціальної і політичної психології НАПН України, у збірці, що викладає разом з бланками та ключами методик у відкритому доступі в мережі Інтернет.

Методика самооцінки емоційних станів А. Уессмана, Д. Рікса зручна, коротка методика, що оцінює ступінь інтенсивності переживань людини за шкалами 0-10: «Спокій – тривога», «Енергійність – втомленість», «Піднесеність – пригніченість», «Упевненість у собі – безпорадність».

Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації В. Бойка дозволяє визначити типові стресові реакції, притаманні людині та прогнозовані складнощі у переживанні стресу нею, наприклад, схильність до соматизації (тобто утворення захворювань) через стресову ситуацію.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Д. Холмса, К. Раге оцінює «стресову завантаженість» людини через врахування кількості стресових подій, які відбулися з нею за останній рік. Дає змогу оцінити ризик формування психосоматичної відповіді, нервово-психічного виснаження, синдрому вигорання.

Самооцінка психологічної адаптивності М. Фетіскіна, В. Козлова, Г. Мануйлова дозволяє оцінити адаптаційний потенціал, який допомагає в опануванні чи навпаки посилює гостроту переживання стресових подій і кризи.

Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності У. Спілбергера, Ю. Ханіна дозволяє оцінити рівень тривоги відповідно до набраних балів. Можна використовувати й тільки шкалу ситуативної тривожності окремо, за браком часу.

Крім зазначених анкетних, бланкових, текстових методик, які цілком придатні для проведення в дистанційному форматі, можна також скористатися онлайн-версією тесту Люшера (наприклад, на платформі <https://psytests.org/luscher/fullcolor-run.html>), яка миттєво проводить розрахунки за результатами і дає їх розширену інтерпретацію. Нагадаємо, що колірний тест Люшера є методикою для оцінки актуального емоційного стану, рівня тривоги, ступені вираженості внутрішнього конфлікту тощо.

Якщо говорити про діагностику дітей, то найбільш діагностично змістовними є спостереження за грою дитини та опитування батьків, однак в умовах пандемії та карантину на перший план виступає саме другий спосіб.

У зв'язку із ситуацією невизначеності та тривогою людина може переживати: страх: захворіти, заразити близьких, зіткнутися з наслідками зараження для здоров'я (включаючи смерть), браку ресурсів та через відсутність запасів для покриття базових потреб; страх здатен викликати функціональні (наприклад, творчість, тренування, навчання) чи дисфункціональні реакції (наприклад, нав'язливий перегляд новин);

розчарування: пов'язане з втратою свободи і труднощами здійснення важливих подій; вимушено потребує терпачості і винайдення нових звичок;

гнів: через несправедливість ситуації, що часто виражається у звинуваченні когось конкретного (уряду, який спізнився з заходами; безвідповідальних людей довкола, що не дотримуються карантину чи користуються вигодами з нього); гнів створює ризик власної безвідповідальної поведінки, включаючи порушення карантину;

амбівалентність: полегшення від можливості перебування вдома, що проявляється разом зі страхом, розчаруванням чи гнівом;

дезорганізація: через неможливість відтворювати свою повсякденну рутину й втрату контролю; варто пам'ятати, що у психіці є здатність до реорганізації, і дати собі час на це;

нудьга: через зменшення можливості розділити час з іншими у ізоляції, для цього зараз можуть стати в нагоді засоби дистанційного зв'язку та пам'ять про те, що це тимчасово;

смуток: через злам звичного повсякденного життя, що може посилюватися через ізоляцію та повторний контакт з

негативними новинами; важливо говорити про це з близькими вдома чи засобами зв'язку і пам'ятати, що власні зусилля у дотриманні правил карантину дозволять йому закінчитися якнайшвидше;

почуття самотності: особливо посилюється у тих, хто живе один, може бути пов'язаним також зі страхом опинитися на самоті з хворобою; важливо встановити нові способи зв'язку з іншими (навіть з тими, з ким зазвичай не спілкувалися: сусідами, продавцями тощо), оскільки вони зараз теж усамітнені;

відчуття ув'язнення: ізоляція може змусити почуватися замкнутими; пам'ятаючи про тимчасовий характер цієї ситуації та можливість проведення деяких відкладених домашніх справ, важливо використовувати час на відпочинок та продуктивні речі;

тривога: почуття невизначеності може також провокувати бажання втекти від реальності; в такому разі важливо спробувати дотримуватися розпорядку дня, спланувати, що робити протягом дня, відокремити час для відпочинку.

Важливу роль у подоланні негативних психологічних наслідків від COVID-19 відіграє забезпечення людини інформацією на бюлетенях, онлайн-додатках чи особисто про найпоширеніші реакції на гостру стресову подію, включаючи опис симптомів ПТСР та як з ними обходитися.

У нагоді фахівцям психологічної служби при роботі з батьками здобувачів освіти стануть інформаційні матеріали «Поради для батьків під час карантину» від Міністерства освіти і науки України та Юнісеф Україна – <https://mon.gov.ua/ua/news/yak-govoriti-z-ditinoyu-pro-covid-19-navchiti-yiyi-veselo-miti-ruki-ta-pravilno-vidpochivati-poradi-dlya-batkiv-pid-chas-karantinu-vid-mon-ta-yunisef-ukrayina>, адже батьківська компетентність – це багаторівневий процес, що включає, по-перше, уміння допомогти собі в нормалізації психоемоційного стану, працездатності, що включає психосоціальну компетентність батьків, їх психологічну культуру, по-друге, емпатійність, здатність допомогти дітям в емоційній саморегуляції, нормалізації їх фізичного та ментального стану.

Ефективним видом заочної психологічної допомоги громадянам у разі виникнення складних та кризових життєвих ситуацій, проблем міжособистісних взаємин, професійного вигорання, труднощів у розумінні себе, ставлення до світу тощо є консультування у друкованих ЗМІ, розміщення інформації на сайтах, веб-сторінках, соціальних мережах. Такий вид консультування допомагає людині знайти вихід зі складної або психотравмуючої ситуації, а також спрямований на запобігання виникненню ймовірних проблем, розвиток їх небажаних наслідків. Водночас така психологічна допомога полегшує подолання внутрішніх бар'єрів для отримання людиною в подальшому очної консультації фахівця.



## до 2020/2021 навчального року

Під час ознайомлення з друкованою статтею людина має змогу замислитись над важливою для себе інформацією, а також, за потреби, поділитись нею з кимось, обговорити. Тому такі інформаційні повідомлення мають містити матеріал для роздумів, розширювати уявлення про ту чи іншу проблему, вчити виявляти «стереоскопічне», об'ємне бачення життєвих ситуацій тощо. Це є важливим ресурсом, своєрідною «резервною» допомогою, якою той, хто її потребує, може скористатися в майбутньому.

Для читачів таке заочне консультування має певні переваги:

- оскільки медіа-консультування не є екстреною психологічною допомогою, воно дає змогу сформулювати проблему в прийнятній для людини формі, не обмежуючись у часі, забезпечує абсолютну чи часткову анонімність. Деяким громадянам некомфортно озвучувати свою проблему, «очно», очікуючи допомоги, для них набагато зручніше спілкуватися дистанційно. Отримуючи підтвердження, що його випадок не поодинокий, а характерний і для інших людей, клієнт дистанційно отримує очікувану допомогу фахівця психологічної служби у прийнятній для себе спосіб.

До умов успішного консультування через ЗМІ, сайти, веб-сторінки, соціальні мережі можна віднести:

- шире бажання допомоги: представити людині її проблему, допомогти з'ясувати причини, що могли зумовити її виникнення, запропонувати шляхи самостійного розв'язання проблемної ситуації, а можливо, й запобігти ситуації, яка може виникнути;

- позитивний заряд: відповідь на запитання має бути оптимістичною, людина має переконатися в тому, що її життєву, особистісну проблему, незважаючи на труднощі, можна успішно розв'язати;

- надати читачу, слухачеві або глядачеві право на власний вибір, нести відповідальність за нього, право зробити свої висновки. Під час дистанційного консультування психолог має розширити грані бачення проблеми, показати її різні сторони, спонукати людину до самостійного пошуку оптимальних способів розв'язання власних проблем;

- бачити себе очима людини, яка потребує підтримки: відповідаючи на запитання, психолог-консультант уявляє собі чоловіка чи жінку, дитину чи дорослого, і спілкується з реальною особистістю, відповідно, добираючи стиль мовлення, відповідну лексику, інтонацію, аспект висвітлення теми;

- змістовне та грамотне художнє оформлення: розкрити, доповнити і поглибити зміст письмової чи промовленої відповіді дає змогу худож-

нє оформлення. Наприклад, вдала фотографія, колаж або малюнок, епіграф, метафора не лише привертають увагу до інформаційного повідомлення, а й стимулюють уяву читача чи глядача, розширюють горизонти його бачення проблеми, дає можливість людині самостійно відкривати додаткові смисли.

Практичний психолог, соціальний педагог іноді відчувають цілком законні труднощі в консультативній роботі з клієнтами, тому потребують підтримки інших професіоналів, співпраці з ними. Здатність фахівців звертатися за підтримкою й приймати допомогу – одна з найважливіших професійних якостей. Значну роль у забезпеченні якісної професійної діяльності практичного психолога, соціального педагога мають методи професійної підтримки, а саме: супервізія та інтервізія. В обох методів одна загальна мета – забезпечити фахівцям максимальну можливість впропоритись із труднощами. Завдяки таким формам співпраці фахівці психологічної служби збагачуються новими знаннями, розуміють та аналізують свої професійні дії й поведінку, як наслідок – коригують методи та підходи надання соціально-психологічної допомоги в кожному конкретному випадку.

## Як практичному психологу та соціальному педагогу подбати про себе?

Для фахівця, який має допомагати постраждалим унаслідок важких стресових подій і психологічного травмування, украй важливим є розібратися зі своїм емоційним станом, так би мовити, відновити власну «ресурсність». Внутрішні та зовнішні ресурси тісно пов'язані між собою, тому розподіл їх досить умовний. Під час втрати зовнішніх ресурсів поступово відбувається втрата ресурсів внутрішніх і навпаки. Внутрішні ресурси особистості – це ті життєві опори, психічний особистісний потенціал, характер і навички, які допомагають людині зсередини. Комплекс внутрішніх ресурсів (властивостей особистості), що сформований у процесі професійної діяльності, впливає на реакцію практичного психолога, соціального педагога на життєву ситуацію, вибору ними стратегій подолання професійних криз та збереження в такий спосіб власного психоемоційного здоров'я.

Правило кисневої маски, що діє в цивільній авіації, говорить, що у випадку загрози мати чи батько повинні спершу одягти маску на себе, а тільки потім подбати про дітей та допомогти одягти маску іншим. Подібне правило має діяти і щодо фахівців психологічної служби під час пандемії, карантину та після них.

Надаючи іншій людині розраду та підтримку, дуже важливо й собі не вигоріти. Проблема полягає в тому, аби співпереживання не стало для вас складним

випробуванням, а ви самі не потрапили в пастку чужих емоцій та думок. Щоб цього уникнути, варто слідувати п'яти крокам, запропонованим психологинею Меліссой Айслер:

- Ставте себе на перше місце.

Це аж ніяк не означає егоцентричну позицію та цілковите ігнорування потреб іншої людини. Насправді, допоки ви не потурбуєтеся про особисті потреби, ви не зможете ефективно допомогти тим, хто цього потребує. Ваша можливість співпереживати працює лише в тому випадку, якщо ви не виснажені повністю.

Ви не можете віддавати, не маючи нічого. З глечика в чашку можна налити лише те, чим він наповнений, і тим паче неможливо налити щось з глечика, якщо він порожній. Аби підтримувати цю наповненість, знайдіть справу, яка наповнює саме вас. Це можуть бути регулярні пробижки чи прогулянки з собакою, заняття творчістю чи приготування нових страв, медитація або розмова з найкращим другом. Або ж практикуйте ніксен-філософію – це філософія бездіяльності, яка спрямована на зниження стресу. Вона зовсім не вимагає, щоб людина відклала всі заняття і впала в анабіоз. В рамках цієї концепції варто робити деякі речі без мети, приділяти увагу процесу, а не результату: дивитися у вікно, слухати музику тощо. Дозвольте мозкові блукати, мріяти і фантазувати. Часом нам необхідно зупинитися і справді нічого не робити.

- Встановіть власні межі.

Ви не можете сприймати абсолютно всі думки та емоції, що надходять ззовні, адже не є «універсальною подушкою поплакати» для інших людей. Тому маєте обмежувати зокрема й кількість негативу, яку отримуєте від оточення.

Безперечно, з вами захочуть поділитися переживаннями через розлучення, звільнення чи втрату. Проте для того, аби ви могли надати якісну підтримку і оточити людину увагою, встановіть обмеження, наприклад, по часу. Якщо ви будете виснажені безперервним потоком суму, скарж чи сліз, ви, швидше за все, закритесь і не зможете запропонувати нікому співчуття.

Зважайте й на кількість інформації, яку ви отримуєте. Світ сповнений як позитивних емоцій, так і негативу. Аби згладити ці емоційні гірки, обмежте перегляд новин, не захоплюйтеся чужими історіями понад міру та слідкуйте за власними емоційними потребами.

- Відпустіть.

Розділяти з іншими позитивні емоції – надзвичайно хвилюючий і приємний момент. Радість за успіхи рідних чи народження малюка в колеги дозволяє вибудувати особливий зв'язок між вами. Проте ви так само можете перейнятися й негативними емоціями, коли хтось ділиться з вами проблемами на роботі чи смутком через розрив з коханою людиною.

## до 2020/2021 навчального року

У таких випадках ви можете відчувати безпомічність. Коли ви перебуваєте з кимось, ви можете запропонувати прийняття, дозволяючи цим людям відчувати себе потрібними. Але розумійте, що вам не потрібно триматися за їхню ситуацію чи сприймати її як власну.

Відчуйте й рухайтесь далі. Практикуйте «відпускання». Знайдіть практику, яка б допомогла вам звільнити емоції або знайдіть когось, хто б міг допомогти вам скинути емоційний тягар.

- Опрацюйте власні емоції.

Люди, які вмюють співпереживати, часто можуть нехтувати власними емоційними потребами. Приймаючи душевні болі та радощі інших людей, вони можуть стати нечутливими до власних внутрішніх хвилювань. Варто зупинитися та почати дослухатися і до власних емоцій поруч з емоціями інших.

Тільки те, що люди приходять до вас за підтримкою, ще не означає, що ви маєте покладатися лише на себе. Задля емоційної підтримки ми потребуємо інших людей.

Можна звернутися до фахівця або вдатися до деяких прийомів, які дозволять вам «звільнитися». Можна влаштувати щотижневі зустрічі з другом, ділитися емоціями від прожитого дня зі своїм/свою коханим/коханою, влаштувати прогулянки, виписувати усі думки, які вас непокоять, щовечора перед сном.

- Практикуйте святкування.

Як людина, котра вміє співпережи-

вати, ви можете добре знати, що таке відчуття радості, і розуміти, що таке глибокий біль. Відчуття печалі є важливим для емоційного балансу, проте переносити біль інших людей некорисно.

Так само, як ви створюєте ритуали піклування про свій розум, тіло та душу, впроваджуйте ритуали святкування. Незалежно від того, що відбувається у вашому житті, завжди є що відзначити.

Спробуйте зробити коханому маленький сюрприз за те, що він добре справляється з господарством, влаштувати імпровізовану вечірку, щоб відзначити ваш третій місяць заняття спортом, замовити колізі брауні у подяку за те, що він допоміг вам із важливим звітом.

Важливо розуміти, що емпатія сильно пов'язує людей між собою та дозволяє їм почуватися потрібними. Використовуйте цей інструмент для розширення можливостей інших – і обов'язково дбайте про себе в цьому процесі.

- Будьте вдячними.

Навчіться завжди дякувати Всесвіту, Богу за все, що вже маєте (чого могло б і не бути), за все, що є хорошим у дні сьогоднішнього та у вашому житті, за те, що вже стало звичним і буденним. Чим більше людина дякує, тим більше цінує те, що має і тим щасливішою себе почуває.

Памятайте, що пандемія та карантин – надзвичайна ситуація. У ній ви не зобов'язані складати іспит на «Психолога року», «Соціального педагога року». Перед вами не стоїть завдання усіх

врятувати і всім допомогти. Важливо реалістично оцінити обсяг доступної вам роботи (цілком ймовірно – це менший обсяг, ніж зазвичай), але тільки так ви зможете виконувати її якісно.

Корисні посилання:

1. Інтернет-посібник «Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19», підготовлений колективом авторів за науковою редакцією президента НАПН України В. Г. Кременя.

2. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій: для працівників шкільної психологічної служби, державних соціальних служб у справах сім'ї, дітей та молоді/ О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов: АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. – К.: Міленіум, 2009. – 119с.

3. Надання психологічної допомоги вразливим групам населення під час та після карантину через пандемію COVID-19: практичний посібник для психологів і фахівців соціальної роботи [Електронне видання] / Циганенко Галина Валентинівна, Великодана Мар'яна Сергіївна. – Київ: Кривий Ріг: Вид. Р. А. Козлов, 2020. – 100 с. – URL: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/3827>

4. Курс відео-лекцій із науковими даними та конкретними техніками роботи під час пандемії COVID-19 <https://www.youtube.com/watch?v=225Y6gPOIqU&list=PLtgneZ7zqaeCB5fZGBsoo4TnheJp-SGIt>

## Методичний супровід діяльності фахівців психологічної служби

Минулий навчальний рік був непростим для психологічної служби системи освіти і поставив свої виклики й до діяльності методичних служб, оскільки ефективність роботи практичних психологів, соціальних педагогів закладів освіти значною мірою залежить від якості і системності методичного супроводу їх діяльності методистами з психологічної служби РМК (ММК), відповідальними за психологічну службу в ОТГ та районними НМЦ ПС.

При плануванні та забезпеченні методичного супроводу діяльності фахівців психологічної служби системи освіти у 2019-2020 н.р. керівники психологічних служб районів, міст, орієнтувалися на завдання, визначені наказом МОН України від 22.05.2018 № 509 «Положення про психологічну службу у системі освіти України», листом МОН України від 18.07.2019 №1/9-462 «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти на 2019/2020 н. р.», іншими розпорядчими документами, які регламентують діяльність психологічної служби, методичними рекомендаціями Хмельницького обласного навчально-методичного центру психологічної служби «Про пріоритетні завдання діяльності психологічної служби у 2019-2020 н.р. щодо забезпечення ефективності психологічного супроводу освітнього процесу в закладах освіти області» іншими розпо-

рядчими документами, які регламентують діяльність психологічної служби.

Відповідно до «Положення про психологічну службу у системі освіти України» пріоритетними завдання методичного супроводу діяльності фахівців психологічної служби закладів освіти визначено:

- надання навчально-методичної, інформаційної, консультативної та експертної підтримки працівникам психологічної служби;

- організація досліджень за пріоритетними напрямками діяльності психологічної служби;

- впровадження досягнень психологічної і соціально-педагогічної науки та кращого досвіду у практичну діяльність працівників психологічної служби;

- організація діяльності методичних об'єднань практичних психологів і соціальних педагогів;

- сприяння підвищенню кваліфікації та розвитку професійної компетентності працівників психологічної служби

Діяльність керівників психологічних служб у 2019-2020 н.р. мала свої особливості та специфіку у періоди з серпня 2019-березень 2020 р. і березень-травень 2020 р.

Так, к період з серпня 2019 по березень 2020 р. пріоритетними питаннями методичного супроводу діяльності психологічної

служби були:

- психологічний супровід освітнього процесу в Новій українській школі;

- психологічне і соціально-педагогічне забезпечення інклюзивного навчання;

- створення безпечного освітнього середовища; запобігання насильству, булінгу в учнівському колективі та домашньому насильству;

- профілактика поширення тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії, злочинності серед учнівської молоді

- соціально-психологічний супровід дітей із сімей, які опинилися в складних життєвих обставинах;

- соціально-психологічна підтримка обдарованих дітей та учнівської молоді;

- психологічне забезпечення професійного самовизначення;

- психологічна підготовка до проходження ДПА, ЗНО

- психологічний та соціально-педагогічний супровід дітей із сімей учасників АТО, ООС

- підвищення психологічної компетентності педагогів, батьків.

Узагальнення результатів проведеного методистом обласного навчально-методичного центру психологічної служби – Пастух Л.В. моніторингового дослідження з питань методичного супроводу роботи фахівців психологічної служби у серпні-березні

## до 2020/2021 навчального року

2019-2020 н.р. та березні-травні 2020 р. показало, що для реалізації цих завдань керівниками психологічних служб було забезпечено організацію і проведення:

- 51 методоб'єднання фахівців психологічної служби;
- 65 інструктивних наради;
- 86 семінарів, семінарів-практикумів;
- 42 тренінги;
- 5 вебінарів;
- 26 засідань круглих столів;
- засідання 5 інтерв'їзійних, 3 суперв'їзійних та 1 інтерв'їзійної й суперв'їзійної груп практичних психологів.

Було організовано роботу 5-ти Шкіл молодого фахівця психологічної служби. Всі керівники психологічних служб здійснювали індивідуальне й групове консультування згідно графіків та запитів; працювали над розробкою методичних рекомендацій з актуальних питань діяльності.

На період введення карантину, пріоритетними питаннями методичного супроводу діяльності психологічної служби протягом березня-червня 2020 р. було визначено:

- координацію діяльності психологічної служби системи на період карантину;
- узагальнення аналітико-статистичної звітності щодо діяльності психологічної служби у 2019-2020 н.р.;
- забезпечення участі фахівців психологічної служби в онлайн-обговоренні проєкту професійного стандарту практичного психолога закладу освіти;
- сприяння підвищенню кваліфікації та розвитку професійної компетентності працівників психологічної служби.

Методичний супровід діяльності фахівців психологічної служби системи освіти протягом березня-червня 2020 р. керівниками психологічних служб районів, міст, ОТГ області реалізовувався шляхом проведення:

- онлайн-нарад з використанням платформ ZOOM, Skype та ін. (15 нарад);
- вебінарів (26);
- інформування фахівців у Viber, Facebook-групах;
- надання консультацій в телефонному режимі;
- розробки методичних рекомендацій з актуальних питань діяльності;
- здійснення дистанційної суперв'їзі за індивідуальними планами практичних психологів;
- підготовки електронних буклетів «Поради для педагогів, батьків в умовах карантину»;
- інформування про освітні джерела, та онлайн-платформи на допомогу психологам та соціальним педагогам закладів освіти;
- підготовки, підбору матеріалів з питань психологічних аспектів дистанційної освіти в умовах карантину;

- поповнення інформаційної бази методичних ресурсів;

- перегляд з обговоренням вебінарів, методичних семінарів, які проводились Українським науково-методичним центром практичної психології та соціальної роботи, НАПН України та ін.

Аналіз результатів моніторингового дослідження з питань методичного супроводу роботи фахівців психологічної служби виявив зміни в тематиці запитів та звернень практичних психологів, соціальних педагогів щодо надання методичної підтримки керівникам психологічних служб районів, міст, ОТГ. Так, якщо протягом серпня 2019-березня 2020 р. практичні психологи звертались з питань надання допомоги у плануванні роботи, ведення документації, розробці корекційних програм, підготовці семінарів, тренінгів, майстер-класів, вирішення складних випадків, психологічного забезпечення інклюзивної освіти, попередження насильства, булінгу інших асоціальних проявів у поведінці здобувачів освіти. То, у березні-травні запити та звернення фахівців психологічної служби стосувались різних аспектів планування дистанційних форм роботи та комунікації із всіма учасниками освітнього процесу в умовах карантину, проведення просвітницько-профілактичних заходів онлайн та особливостей онлайн консультування, емоційного виснаження під час дистанційного навчання; страхів, тривожності, депресивності в умовах ізоляції, протидії домашнього насильства, надання психологічної та соціально-педагогічної допомоги дітям та сім'ям, які перебувають у СЖО та ін.

Звертаємо вашу увагу на те, що більш докладніше узагальненні результати моніторингового дослідження з питань методичного супроводу роботи фахівців психологічної служби представлені в презентації, підготовленій методистом обласного навчально-методичного центру психологічної служби – Пастух Л.В., яка розміщена на сайті Хмельницького ОНМЦ ПС.

Представлені в презентації узагальненні теми запитів і звернень до керівників психологічних служб практичних психологів, соціальних педагогів, педагогів, батьків, здобувачів освіти стануть в нагоді при визначенні нагальних тем у плануванні методичної роботи з фахівцями психологічної служби на 2020-2021 н.р.

Аналіз роботи керівників психологічних служб, засвідчив, що проблеми методичного супроводу фахівців психологічної служби у 2019-2020 н.р. були пов'язані з такими чинниками:

- недостатність нормативно-правової бази, яка регламентує діяльність методистів з психологічної служби;
- наявність багатьох донавантажень у методистів, які відповідають за психологіч-

ну службу (3-6 напрямів);

- здійснення методичного супроводу діяльності практичних психологів та соціальних педагогів у деяких районах і ОТГ на громадських засадах практичними психологами закладів освіти;

- не у всіх регіонах було приділено увагу методичному супроводу пріоритетних питань та напрямів діяльності практичних психологів, соціальних педагогів;

- кадрові проблеми психологічної служби (відсутність, дефіцит фахівців; низький рівень фахової підготовки окремих фахівців; плінність кадрів та ін.);

- недостатній рівень оволодіння ІКТ для дистанційних форм методичної роботи;

- незадовільна матеріально-технічна база (комп'ютерна техніка та ін.).

Тому, виявлені проблеми методичного супроводу фахівців психологічної служби є нагальними завданнями над вирішенням яких керівникам психологічних служб районів, міст, ОТГ необхідно буде працювати у 2020-2021 н.р.

Зазначаємо, що зміст і пріоритетні напрями діяльності, які були визначені нормативними документами для фахівців психологічної служби у 2019-2020 н.р., зберігають свою актуальність і на 2020-2021 навчальний рік.

Звертаємо увагу на те, що в інструктивно-методичному листі «Про психологічний супровід навчально-виховного процесу в 2019/2020 н.р.», розміщеному в електронній версії «Майбуття» (серпень-вересень, 2019, № 15-18, С. 92-100 - <http://visnyk.hoippo.km.ua/infomain/5432-serpen-veresen-2019-15-18-616-619.html>) детально розглянуто на яких напрямках психологічного супроводу освітнього процесу необхідно сконцентрувати свою увагу практичним психологам, соціальним педагогам закладів освіти.

Фахівцям психологічної служби варто звернути увагу на професійність, гнучкість у виборі форм, методів, технологій роботи з різними цільовими групами та компетентність щодо надання первинної психолого-педагогічної допомоги, здійснення цільового соціально-педагогічного супроводу дітей та осіб, які є особливо вразливими до соціальних викликів сьогодення.

Підсумовуючи, зазначаємо, що зусилля фахівців психологічної служби мають бути спрямовані на підвищення власної психологічної й професійної компетентності, безперервну освіту та самовдосконалення, опанування інноваційними методами, технологіями надання психологічних і соціальних послуг.

**Ж.СТРАШНЮК, завідувач ХОНМЦ ПС,  
В.НИКОЛОВА, методист ХОНМЦ ПС,  
Л.ПАСТУХ, методист ХОНМЦ ПС,  
Л.ЖОЛОБОК, методист ХОНМЦ ПС.**