

14. Гайдамака О.В. Мистецтво. 9 клас. Київ : Генеза, 2017. 168 с.
15. Масол Л.М. Мистецтво. 10(11) профільний рівень. Київ : Видавничий дім «Освіта», 2018. 224 с.
16. Гайдамака О.В. Мистецтво. 10(11) рівень стандарту профільний. Київ : Генеза, 2019. 224 с.
17. Климова Л.В. Художня культура. 10 клас. Київ : Генеза, 2019. 224 с.
18. Масол Л.М., Миропольська Н.С., Гайдамака О.В. Художня культура. 10 клас рівень стандарту академічний. Київ, Ірпінь : Перун, 2019. 224 с.
19. Назаренко Н.В., Чен Н.В. Мистецтво. 10 клас. Київ, Ірпінь : Перун, 2019. 224 с.
20. Комаревська О.А., Миропольська А.Є., Ничкало С.А., Руденко І.В. Мистецтво. 10(11) рівень стандарту профільний рівень. Харків : Ранок; 2018. 192 с.
21. Масол Л.М. Мистецтво. 11 клас. Київ : Видавничий дім «Освіта», 2018. 224 с.

Романовська Д.Д.

завідувач науково-методичного центру
практичної психології та соціальної роботи
КЗ «Інститут післядипломної педагогічної освіти
Чернівецької області»,
кандидат психологічних наук
e-mail: diana_roma@ukr.net

Гречко Р.І.

методист науково-методичного центру
практичної психології та соціальної роботи
КЗ «Інститут післядипломної педагогічної освіти
Чернівецької області»
e-mail: chernivtsi23@ukr.net

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ДІЯЛЬНОСТІ
ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ТА СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ
ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ У 2023/2024 Н.Р.: ПСИХОЛОГІЧНИЙ
СУПРОВІД НУШ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА
ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Повномасштабна війна, яку росія веде проти України, змушує суспільство перебувати у сильному напруженні. Учасники освітнього процесу відчують та переживають стресові реакції внаслідок

бомбардувань, інформаційних впливів, пережитих травматичних подій та втрат. За таких умов істотно зростає роль психологічної служби системи освіти, фахівці якої надають підтримку і допомогу педагогічним працівникам, здобувачам освіти, батькам та внутрішньо переміщеним особам [16]. Учасники освітнього процесу зараз є постраждалими від війни, серед здобувачів освіти з сімей ВПО, військовослужбовців можуть бути особи із травматичним досвідом: усім потрібна якісна психологічна допомога, або скерування до інших фахівців.

Практичні психологи та соціальні педагоги закладів освіти протягом останнього року мобілізували свою роботу в напрямку надання психологічної підтримки і допомоги усім учасникам освітнього процесу 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 [17].

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

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

- Щодо організації виховного процесу в закладах освіти у 2022/2023 н. р. (лист МОНУ від 10.08.2022 №1/9105-22, додаток 2 «Психологічна підтримка учасників освітнього процесу під час війни) [\[10\]](#).

- Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні (лист МОНУ від 29.03.2022 №1/3737-22) [\[12\]](#).

Не менш актуальним залишаються напрямки роботи, зазначені у ст. 76 Закону України «Про освіту», «Положенні про психологічну службу у системі освіти України», серед яких є: забезпечення своєчасного і систематичного вивчення психофізичного розвитку здобувачів освіти, мотивів їх поведінки і діяльності з урахуванням вікових, інтелектуальних, фізичних, гендерних та інших індивідуальних особливостей, сприяння створенню умов для виконання освітніх і виховних завдань закладів освіти, соціального та інтелектуального розвитку здобувачів освіти, охорона психічного здоров'я, надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу [4]. Станом на червень 2023 року, зберігає чинність лист МОНУ від 24.07.2019 №1/9-477 «Про типову

документацію працівників психологічної служби у системі освіти України» [11].

Відповідно до нормативних документів МОНУ, ІМЗО, УНМЦ ППСР НАПНУ, «Стратегії психологізації освіти на період до 2025 року» ДОН ЧОДА науково-методичний центр практичної психології та соціальної роботи КЗ «Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області» визначив пріоритетними наступні напрямки психологічного та соціально-педагогічного супроводу освітнього процесу, які є обов'язковими складовими плану роботи працівників психологічної служби у 2023/2024 н. р.:

1. Психосоціальна допомога учасникам освітнього процесу в період війни.

2. Протидія та запобігання булінгу, домашньому насильству.

3. Психолого-педагогічний супровід впровадження НУШ та вивчення психологічної готовності до НУШ в ЗДО.

4. Запобігання формуванню суїцидальної поведінки у підлітків, молоді.

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

6. Психоедукація УОП щодо збереження ментального здоров'я та виявлення ознак психічних розладів (порушення сну, розлади харчової поведінки, соціальна тривога, депресія, гіперактивність, ПТСР та ін.).

7. Психологічний супровід, соціально-педагогічний патронаж дітей з ООП.

Практичні інструменти щодо організації роботи по даним напрямкам ви знайдете у «Методичних рекомендаціях щодо діяльності практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти у 2022/2023 н.р.» [17].

Фахівцям психологічної служби рекомендуємо додати до плану роботи на 2023/2024 н.р. просвітницько-профілактичні заходи, приурочені до таких дат:

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

Розглянемо детальніше важливі методично-практичні аспекти за окремими напрямками професійної діяльності фахівців психологічної служби.

■ **Психолого-педагогічний супровід впровадження НУШ та вивчення психологічної готовності дитини до НУШ в ЗДО**

Залишається актуальним вивчення та супровід адаптаційних процесів в учнів 1, 5, 6 класів ЗЗСО та адаптаційного періоду у вчителів, які впроваджують нові державні стандарти в 6 класах або пілотних 7 класах – використовуємо минулорічні рекомендації [17, с. 10-12].

Для практичних психологів ЗДО рекомендуємо використовувати інструментарій оцінювання готовності дитини старшого дошкільного віку до навчання в умовах реформування української школи за допомоги методики «Чарівні перетворення», розробленої у лабораторії психології дошкільника Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України [5].

КДЗ «Чарівні перетворення» застосовується у форматі індивідуальної ігрової взаємодії дорослого із дитиною старшого дошкільного віку. Присутність батьків не передбачається, але якщо у них є запит, то можна за умови виключно спостереження, без втручання до дій дитини. Тривалість взаємодії: 15-20 (25) хвилин. Методика складається із трьох ігрових завдань: «Придумай гру з іграшкою», «Шлях до чарівної скриньки» «Чарівні перетворення фігури», які об'єднані в сценарій – чіткий алгоритм дій підготовки, проведення та узагальнення результатів.

За результатами проведення діагностики оформлюються 4 протоколи, відповідно до кількості діагностичних завдань, шаблони яких подано у методичній розробці. Для обрахунку результатів діагностичного оцінювання використовується спеціальна інструкція, в якій зазначено як здійснювати розрахунок балів та як визначити рівні готовності дитини до школи [5].

■ **Соціально-педагогічний патронаж дітей з ООП**

(з досвіду роботи Білик Л.Г., соціального педагога КЗ «ЧО НРЦ «Родина»)

Звертаємо увагу, що для ефективної роботи **соціального педагога** з учнями, які мають особливі освітні потреби (ООП) та створення належних умов для навчання, виховання та розвитку під час освітнього процесу, перед складанням плану соціального супроводу дитини, необхідно зібрати як найбільше інформації про дитину та її оточення. Зібравши необхідну інформацію можна виявити соціальні питання, які потребують негайного вирішення та, відповідно до *Наказу «Про затвердження Примірного положення про команду психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами в закладі загальної середньої та дошкільної освіти»* від

08.06.2018 №609 [13], долучитись до роботи Команди супроводу (мультидисциплінарної групи). Однією з організаційних форм діяльності Команди супроводу є засідання її учасників, яке проводиться не менше трьох разів протягом навчального року.

Основними функціями соціального педагога в роботі з дітьми з ООП:

- соціально-педагогічний патронаж дитини з ООП та її батьків;
- виявлення соціальних проблем, які потребують негайного вирішення, при потребі, направлення до відповідних фахівців з метою надання допомоги;
- вивчення соціальних умов розвитку дитини з ООП;
- соціалізація дитини з ООП, адаптація її у новому колективі;
- інформування дитини з ООП та її батьків про мережу закладів позашкільної освіти, залучення дитини до участі в гуртках, секціях з урахуванням її можливостей;
- надання рекомендацій учасникам освітнього процесу щодо шляхів ефективної інтеграції дитини з ООП в колектив однолітків, формування позитивного мікроклімату в дитячому колективі, подолання особистісних, міжособистісних конфліктів;
- захист прав дитини з ООП, за відповідним дорученням представлення її інтересів у відповідних органах та службах.

Вище зазначені функції будуть доречними і при здійсненні соціально-педагогічного патронажу дітей, сімей, яким необхідна допомога і підтримка.

Під час супроводу дитини з ООП в закладі освіти соціально-педагогічна допомога надається також і сім'ї в якій виховується дитина. Це завжди сімейно зорієнтована практика, що спрямована на соціалізацію дитини.

Завданням соціально-педагогічної підтримки сім'ї є:

- підвищувати рівень педагогічної компетентності батьків;
- сприяти у формуванні позитивних взаєностосунків між членами сім'ї дитини з ООП та створення комфортного сімейного середовища для неї;
- сприяти активній участі батьків у вихованні та навчанні дітей;
- інформування батьків про соціальні гарантії та виплати дітям з інвалідністю;
- інформування батьків про можливості та перспективи дитини.

Також, важливим у наданні підтримки сім'ї, яка виховує дитину з ООП є формування у батьків навичок збереження свого психічного здоров'я через оволодіння навичками саморегуляції та активізації особистісних ресурсів. У вирішенні даного питання ефективним є

створення в закладі освіти клубу «Взаємопідтримки та психологічного розвантаження» для батьків. З метою налагодження позитивних та довірливих стосунків між учасниками освітнього процесу на зустрічі учасників клубу варто запрошувати педагогів та адміністрацію закладу, а також фахівців інших закладів та організацій (за запитом батьків). Під час чаювань та виконання цікавих вправ, завдань учасники можуть поділитися власним досвідом, думками, отримати корисну для себе інформацію.

■ *Психосоціальна допомога в період війни*

Психосоціальна допомога являє собою комплекс діагностичних, корекційних, консультативних та психоедукаційних заходів, спрямованих на якнайшвидше відновлення оптимального психічного стану й соціальної життєдіяльності, підвищення рівня психологічної стійкості особистості.

Пластичність психіки та «психологічний імунітет» дозволяє більшості дітей та дорослих самостійно впоратись з наслідками стресу. Водночас, незначний відсоток (5-15%) будуть мати ознаки психологічного травмування і будуть потребувати нашої професійної допомоги.

Пропонуємо *алгоритм надання якісної психосоціальної допомоги* в закладі освіти а в умовах сьогодення [8; модиф. Автора]:

1. Проведення психоедукації педагогічного колективу щодо психоемоційних та/або поведінкових проблем у дітей в наслідок психотравмівних подій, або при тривалому стресі.

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

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

4. Проведення психологічної консультації з вчителем (вчителями) з метою обговорення виявлених ним під час спостереження ознак емоційних/поведінкових проблем дитини.

5. Уточнення отриманого запиту й прийняття рішення про подальше поглиблене вивчення психологічного стану дитини та соціального середовища.

6. Проведення зустрічі з батьками. Інформування батьків про виявлені ознаки, що можуть свідчити про можливі проблеми. Отримання поінформованої згоди щодо подальшої корекційної роботи. Вивчення життєвої історії дитини.

7. Здійснення поглибленої психодіагностики дитини з метою вивчення виявлених поведінкових та психоемоційних порушень за обраними методиками. Діагностика стану соціального середовища дитини в сім'ї, класі, школі.

8. Аналіз результатів діагностики щодо встановлення зв'язку її результатів з травматичною (стресовою) подією. Заповнення протоколів діагностики.

9. Реалізація заходів з батьками і вчителем щодо супроводу дитини:

- обговорення результатів діагностики з вчителем та батьками;
- надання рекомендацій вчителю та батькам щодо комплексної психосоціальної підтримки дитини;
- проведення психологічної просвіти для вчителя (вчителів) та батьків щодо підвищення стресостійкості дитини, створення умов для гармонійного розвитку в класі та вдома;
- забезпечення консультаційного супроводу батьків та вчителя з метою визначення динаміки змін у дитини та надання рекомендацій щодо створення підтримувального середовища;
- здійснення супервізійної підтримки вчителя (вчителів), який здійснює психологічну підтримку дитини в освітньому процесі.

10. Розробка та проведення психокорекційної програми з дитиною у індивідуальній та/або груповій формах з урахуванням виявлених поведінкових та психоемоційних порушень.

11. Спостереження за дитиною під час уроків та в позаурочний час із зазначенням динаміки змін у поведінці та психоемоційному стані дитини: заповнення журналу картки) спостереження (щоденно протягом місяця, потім за спадною схемою на поступове зменшення в залежності від динаміки змін).

12. Проведення повторної діагностики після завершення психокорекційної програми для оцінювання ефективності психологічної інтервенції:

12.1. *погіршення результатів* – інформування батьків щодо необхідності отримання спеціалізованої психологічної допомоги поза школою (у невролога, дитячого психіатра, психотерапевта). У разі згоди батьків перенаправити дитину до відповідального спеціаліста.

12.2. *покращення результатів* – консультування вчителя та батьків, обговорення шляхів подальшої підтримки дитини.

Перенаправлення (скерування) як складова збереження психічного здоров'я. Для забезпечення якісної допомоги постраждалим дітям в закладі освіти повинна бути запроваджена система перенаправлення. Перенаправлення – це система організації

взаємодії фахівців різного профілю (вчителів, психологів, медиків) у наданні кваліфікованої допомоги учасникам освітнього процесу, які пережили психотравмуючі події [19]. Йдеться про психічні проблеми, які не можуть бути вирішені з допомогою практичних психологів, соціальних педагогів навчальних закладів, зокрема, значні симптоми посттравматичних стресових розладів, депресії, тривоги тощо [8].

Пропонуємо вам до використання алгоритм перенаправлення, з яким необхідно ознайомити педагогічних працівників, щоб навчити їх скеровувати дітей, батьків до вас, як до фахівців психологічної служби (фахівців із збереження психічного здоров'я). Також цей алгоритм буде і вам у нагоді для перенаправлення (у складних випадках) до психіатрів, психотерапевтів (або до більш досвідчених фахівців психологів). Якщо таких не знаєте – звертайтеся персонально до завідувачки НМЦППСР ІППОЧО (Романовської Д.Д.).

Алгоритм успішного перенаправлення [19, мод. Автора]:

1. Розпізнати ознаки стресового стану в учасників освітнього процесу.

2. Підтримати дитину (або батьків), створити комфортний простір для розмови, встановити контакт та чітко окреслити прояви у поведінці людини, які ви бачите, використовуючи «Я-твердження»[⊗] «Я бачу, що ти переживаєш через те, які обставини склались у країні, я теж хвилююсь», «Що тебе турбує? Чим я можу допомогти?», або «Я бачу, що ваша дитина переживає через те, які обставини склались у країні, я теж хвилююсь, і це нормально», «Чи помічали ви, що ваша дитина занадто стурбована (інші ознаки стресу...), і має ознаки стресу? Чим я можу допомогти вашій дитині? Хто міг би допомогти? Я би хотіла, щоб ваша дитина почувалася краще»).

3. Визначити, яка установа, організація чи спеціаліст може надати фахову допомогу (якщо психолог, тоді сам може окреслити свої можливості).

4. Зв'язатись із фахівцем чи установою для визначення специфіки надання ними допомоги, особливостей роботи і (якщо психолог сам буде здійснювати корекційну роботу (соціально-психологічну допомогу) бажано перед початком проконсультуватися з своїм супервізором, або наставником).

5. Надати інформацію батькам чи особам, які їх замінюють про можливе перенаправлення (надати інформацію про наявні сервіси, послуги та пояснити батькам причини та процес перенаправлення: Які послуги надаються? Де знаходиться відповідний фахівець/установа? Як туди можна дістатись та отримати послуги? Чому ви рекомендуєте

перенаправити? Варто врахувати принцип добровільності та те, що батьки можуть відмовитись – тоді бажано пояснити чим це буде корисне для дитини).

6. Перенаправити (надати контактну інформацію приймаючої особи чи установи батькам дитини).

7. Моніторити (чи отримала дитина/сім'я заплановані послуги; яким був результат; чи були задоволені процесом перенаправлення; визначити які наступні дії необхідні).

8. Зберігати інформацію та конфіденційність (уся інформація з перенаправлення, протоколи індивідуальних консультацій з учасниками освітнього процесу повинні зберігатись в документації практичного психолога/соціального педагога до завершення навчання учня в школі, задля забезпечення безпечного та етичного збору даних та зберігання інформації).

Психоемоційна стабілізація та відновлення стану.

Практичним психологам та соціальним педагогам закладів освіти варто і далі продовжувати свою роботу в напрямку надання психологічної підтримки і допомоги усім учасникам освітнього процесу, зокрема, рекомендуємо користуватися минулорічними *«Методичними рекомендаціями щодо діяльності практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти у 2022/2023 н.р.»*, розробленими працівниками НМЦ практичної психології та соціальної роботи [17], де розміщено:

- алгоритм діяльності працівника психологічної служби в умовах війни;
- детальні інструкції до технік та методів стабілізації психоемоційного стану, релаксацій, дихальних практик та інше;
- корисні електронні ресурси для зниження рівня травматичного досвіду подій у дітей та стабілізації їх емоційного стану, відновлення почуття безпеки, моделювання спокійної та контрольованої поведінки, зокрема фахівцями НМЦ ППСР ІППОЧО на сайті ІППОЧО створено та наповнено вкладку *«Психологічна допомога педагогам»* (http://ippobuk.cv.ua/?page_id=8745), де розміщено інструментарій для використання у роботі не лише працівниками психологічної служб закладів освіти, але і педагогами.

Для здобувачів освіти старшого шкільного, студентів закладів професійної фахової передвищої та вищої освіти рекомендуємо використовувати відео Всеукраїнського проекту *«Скажи чесно, ти як?»*, який розроблено за підтримки ВООЗ у межах ініціативи першої леді Олени Зеленської зі створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Головною ідеєю проекту є

формування культури піклування про ментальне здоров'я. В рамках проєкту «Скажи чесно, ти як?», зірки діляться застосуванням швидких технік, які допомагають їм подолати стрес та які можна застосовувати у повсякденному житті. Покликання добірку на відео проєкту «Скажи чесно, ти як?» на YouTube-каналі ГО «Безбар'єрність»: <https://www.youtube.com/@bezbar'ernist/videos>.

Нормативні стандарти психологічної та соціальної роботи.

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 [17]. Однієї консультації чи одного заняття недостатньо для того, щоб відбулися зміни в психоемоційному стані дитини. Мінімальна кількість зустрічей/годин при якій можна сподіватися на результативність консультаційної, корекційної, соціопсиходопоміжної роботи фахівців – 8-12 занять з дитиною/групою з інтервалом 1-2 рази в тиждень (інтервал зустрічей через тиждень і більше немає доведеної ефективності). Якщо є ознаки психічних розладів – то підтримуючий чи корекційний супровід має тривати не менше 20-30 занять.

Казкотерапія та методичні комплекси для дошкільників та молодших школярів. Пропонуємо практичним психологам, зокрема і закладів дошкільної освіти, використовувати у своїй фаховій діяльності казкотерапію, як ефективний напрям роботи з дітьми. Спроба завести пряму розмову з дитиною, яка переживає кризову ситуацію, нерідко може призвести до її замкнення і втечі від розмови. А слухати історію – це зовсім інша справа. Дитині не читають настанови, її не звинувачують і не змушують говорити про свої проблеми, вона просто слухає розповідь про дівчинку чи хлопчика, таку саму, як і вона чи він. Діти мають можливість дізнаватися щось нове, щось зіставляти і порівнювати без неприємних психологічних наслідків. Завдяки казці вдається створити зону безпеки для малюка. Дитина ототожнює себе з головним героєм, але коли розповідь доходить до болючої теми, стає на позицію спостерігача, таким чином отримавши можливість спостерігати за своїм двійником, не даючи збентеженню взяти гору над розумом. Історії дозволяють дитині відчувати, що вона не самотня в своїх страхах і переживаннях, що інші переживають те ж саме. Це діє заспокійливо. Дитина позбавляється від комплексу неповноцінності, в неї закріплюється впевненість у собі [14]. Для підлітків – використовуємо історії, притчі, художні твори.

Рекомендуємо використовувати методичний посібник з казкотерапії для гармонійного розвитку та розв'язання дитячих проблем *«Казки які надихають»* (схвалений та рекомендований до

друку вченою радою ІППО Чернівецької області, протокол №5 від 22.12.2023), який розроблений колективом авторів (19) фахівців психологічної служби міста Чернівці та вміщує 36 авторських терапевтичних казок для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

На допомогу практичному психологу, вихователю ДНЗ, батькам дошкільнят, сімейний і дитячий психолог Світлана Ройз разом із UNICEF Ukraine, Міністерством освіти і науки України створили методичну розробку *«Іскорки суперсил»*. Це ляльковий театр із 10 розробленими сценаріями з безпеки, здорового харчування, знаннями про емоції, про світ та країну, тощо. В розробці подаються усі супутні матеріалами для вистави, які варто використовувати, створюючи свою власну історію чи гру. *«Іскорки»* – це цікаві персонажі, у кожній свій характер, особливі якості та таланти, які *«запалюють»* і надихають дитину досліджувати ці якості в собі. Завантажити сценарії, усі додаткові матеріали та шаблони героїв *«Іскорки суперсил»* можна з Інтернету за покликанням, зазначеним у списку літератури [6].

Також, нагадуємо про розроблені Світланою Ройз, ГО *«Смарт освіта»* за підтримки UNICEF Ukraine *«Картки сил»*, які допоможуть дитині відчувати свою силу та знизити рівень стресу. Картки можна використовувати як діагностичний чи терапевтичний інструмент, а також як гру [7].

Розвиток стресостійкості/резилієнтності.

В умовах сьогодення ми спостерігаємо, що деякі учасники освітнього процесу справляються самотійно з дуже важкими обставинами, тоді коли інші здаються і втрачають надію. Так відбувається, бо стресостійкість/резилієнтність у кожній людини різна.

Стресостійкість схожа до м'язів: ми усі з нею народжуємося, усі можемо її розвивати. Як і у спорті – м'язи можна тренувати під різні завдання: під спринт, під марафон, під багатоборства. Так і зі стійкістю – у житті є різні виклики і нам потрібні різні види резилієнтності. У війні теж різні випробування. Спочатку ворог планував блицкриг, а тепер це перетворилось у війну на виснаження. Перехід з моделі *«спринту»* на модель *«марафону»* є дуже на часі і вкрай важлива, бо абсолютно зрозуміло, що в умовах тривалих випробувань спроба викластися і викинути усі сили на *«короткій дистанції»* приведе до катастрофічного наслідку – ми виснажимося і випадемо зі строю.

Резилієнтність розуміємо як здатність впоратися і адаптуватися до викликів долі, або/і відновитися після травмуючої події. Резилієнтність пов'язана з гнучким способом мислення і сприйняттям

стресових подій. Вона полягає у сприйнятті того, що відбувається, вмінні розпізнати, на які ситуації можна впливати, а на які – ні, вправності використати стратегію вирішення проблем там, де це необхідно [3].

Працівникам психологічної служби пропонуємо до використання в індивідуальній роботі дієвий КПТ *алгоритм розвитку резилієнтності*, який складається з 4-х професійних кроків [3, модиф. Авторів]:

Крок перший: Пошук сильних сторін (1-3 зустрічі).

Сильні сторони – це усі внутрішні засоби: переконання, стратегії, особисті характеристики (реалістичний оптимізм, відчуття власної цінності, почуття гумору, відчуття сенсу і мети життя) якими людина доволі легко може скористатися для побудови позитивних якостей, в цьому випадку резилієнтності. Важливо підкреслити, що до зміцнення резилієнтності веде багато шляхів і не потрібно навчати людину нових здібностей, переконань чи емоційних реакцій. Вистачить відкрити і використати ті сильні сторони, які вже вона має.

Опираємося на твердження, що кожна людина є резилієнтною в якійсь сфері свого життя. Це може бути сфера пов'язана з хобі, волонтерством, опікою над іншими людьми чи виконанням щоденних обов'язків. В більшості випадків буває так, що люди не є свідомі того, що проявляють сильні сторони і вміють діяти тоді, коли життя приносить виклики.

Завдання психолога/соціального педагога – допомогти відкрити сильні сторони і побачити, що сприяє резилієнтності конкретної людини. Для досягнення цієї мети корисними є запитання, зокрема такі як: *Які речі робиш кожного дня, тому що дуже це любиш/ це Твої обов'язки/ це пов'язане з Твоїми цінностями? Які труднощі зустрічаєш, коли робиш ці речі? Які проблеми трапляються найчастіше? Що допомагає Тобі не зупинятись і діяти, особливо, коли зустрічаєш труднощі/проблеми?*

Фахівець дає позитивний фідбек, допомагає підкреслити сильні сторони і в кінці разом з учасником освітнього процесу утворює список сильних сторін.

Крок другий: Створення особистої моделі резилієнтності (1-3 зустрічі).

Після відкриття і озвучення сильних сторін, потрібно створити особисту модель резилієнтності (ОМР). Фахівець говорить: *«Можливо, ти задумалась, звідки моє зацікавлення тим, як справляєшся з домашніми обов'язками. Я зауважив, що проявляєш багато резилієнтності, коли це робиш. Розумієш, що маю на увазі?»*

Ми можемо попрацювати над тим, як Тобі стати більш резиліентною в інших сферах Твого життя, коли напишемо, що допомагає Тобі долати труднощі у виконанні щоденних обов'язків».

ОМР складається з трьох елементів:

1. Сильні сторони людини, присутні в одній зі сфер життя;
 2. Більш загальні стратегії, які можна використати в інших ситуаціях;
 3. Метафори чи образи, які асоціюються з сильними сторонами.
- Використання метафор допомагає запам'ятати модель, тому що вони містять більше емоції і діють сильніше, ніж слова.

Обговорюємо і просимо учасника освітнього процесу одночасно заповнити табличку (3-х стовпчиків – 3 елементи), яка і буде ОМР клієнта на найближчий час.

Крок третій: Втілення в життя ОМР (кількість зустрічей індивідуальна – але не менше 3, треба опрацювати не менше 3 ситуацій).

На цьому етапі роботи фахівець запитує «Як можеш використати ОМР, щоб бути резиліентним в тих сферах життя, в яких зустрічаєш труднощі?». Треба разом записати всі виклики і стресові ситуації, після того проаналізувати, що з ОМР може допомогти витримати труднощі, або допомогти прийняти те, чого не можна змінити. Важливим моментом є те, що метою ОМР не є навчити людину як вирішувати проблеми або як їх подолати, а як не здатись та встояти перед ними.

Крок четвертий: Практика резиліентності (3 і більше зустрічей).

На цьому етапі отримувач соціально-психологічних послуг вже готовий, щоб перевірити як його ОМР працює в реальній ситуації і наскільки вона буде корисною. Для цього психолог/соціальний педагог разом з клієнтом планують поведінковий експеримент, який полягає в тому, що потрібно записати певні дії, які той буде робити та наслідки своєї поведінки, які він передбачає. Людина робить припущення відносно своєї резиліентності (як довго я зможу слухати образи однокласника, критику керівника, як буду почуватись і що буду думати в цей момент, чи вдасться бути резиліентним під час розмови?).

Якщо виявиться, що обрані стратегії не допомагають бути резиліентним, знову переглядаємо, що саме з ОМР може бути більш корисне.

Втілення в життя і практика ОМР допомагає учасникам освітнього процесу сприймати стресові ситуації, як простір для плекання резиліентності, тоді вони починають бачити в негативних

подіях шанс навчитись чогось нового. Такий підхід – **win-win** (від автора: «перемога-перемога» за Е. Берном) – часто допомагає подолати стратегію уникнення. Отже, якщо все в житті відбувається легко, я перемагаю, і якщо щось іде в супереч моїй думці, я також перемагаю, тому що можу використати це як шанс ставати резилієнтним [3].

Ще на початку 2023 року в Україні зафіксували майже 6 500 дітей, які під час повномасштабної війни залишилися без батьківського піклування з різних причин (позбавлення батьківських прав, батьки зникли безвісти, залишилися на окупованій території чи перебувають в полоні). З них 1 233 дитини втратили одного або обох батьків. Втрата когось із рідних може по-різному впливати на дітей: від проявів пригніченого стану та відстороненості до агресії та імпульсивності. Однією з ознак, що дитина втратила когось із близьких, є її різка зміна поведінки. Наприклад, раніше дитина була весела, активна вдома, на уроках чи перервах, а тепер не хоче спілкуватися з однолітками та дорослими, стала апатичною, замкненою, у неї знизилась успішність. Школа є одним із тих місць, які допомагають дітям повернутися до рутини та відчутти стабільність. Тож учням, які переживають втрату, важливо відчутти підтримку, але при спілкуванні з ними потрібно знайти баланс між гіперопікою та ігноруванням втрати [2].

Практичним психологам та соціальним педагогам закладів освіти варто проконсультувати педагогічних працівників про ознаки втрати в поведінці дитини, важливість моніторингу психоемоційного стану дітей та вчасного звернення по допомогу до шкільних психологів.

Рекомендуємо створити з педагогами *«педагогічні кейси слів підтримки»* та використовувати їх у спілкуванні з дитиною, яка переживає втрату, та обговорити чого не варто говорити (скласти *«стоп-речення»*).

Часто буває так, що про втрату рідних когось з однокласників учні та вчителі дізнаються досить швидко (соцмережі, медіа або знайомі). У такому випадку, коли дитина прийшла через якийсь час до школи, не потрібно на весь клас розповідати про втрату й публічно її жаліти. *Варто просто прийняти дитину, як завжди, – нехай вона сяде на своє звичне місце, поруч із друзями, і в такий спосіб повернеться в шкільну рутину. А потім на перерві шкільний психолог, соціальний педагог може індивідуально поговорити з учнем. В розмові варто запитати, яка допомога потрібна дитині, та наголосити, що вона завжди може звернутися до вас у разі потреби.* Не варто боятися

відверто говорити сам на сам із дітьми. Горювання – це процес, і ми маємо дозволити психіці дитини його пройти. Ми можемо запропонувати їй розповісти про близького, якого вона втратила. Так ми даємо місце: і горю дитини, і її любові. *Якщо ж ігнорувати стани дітей, це може ускладнити процес переживання втрати* [2].

Дайте напрям розмові: *«Розкажи мені про...(померлого), «А пам'ятаєш, як ви...?»*. Теплі й позитивні спогади наповнюють зсередини і полегшують страждання людини в горі. Якщо людина поміж іншим згадує й неприємні історії – не зупиняйте, дайте місце тим почуттям. Не бійтесь, що розмова про померлого ще більше засмутить дитину чи дорослого. На правду, розмови завдають набагато меншого болю, ніж мовчазне «переварювання» того, що сталося [15].

Важливими етапами роботи практичного психолога чи соціального педагога зі здобувачами освіти, які проживають втрату, є знаходження нею власних ресурсів для подолання почуття горя; вираження емоцій та переживань, пов'язаних із втратою близької людини; усвідомлення та прийняття втрати; засвоєння методів самодопомоги та стабілізації в скорботі (техніки, що скеровані на саморегуляцію емоцій, управління власними думками, дихання, «заземлення», «центрування»); зміцнення взаємодії між членами родини та створення кола підтримки; відновлення віри в майбутнє, планування подальшого повноцінного життя. Основними методами можуть бути арттерапія (ізотерапія, робота з пластичними матеріалами, пісочна терапія, казкотерапія), тілесно-орієнтована психотерапія, психогімнастика [1].

Також здобувача освіти варто навчити простим технікам *заспокоєння*: «Обійми метелика», «Квадратне дихання», «Квітка та свічка»; «М'язова релаксація Джекобсона», «Дерево», техніки заземлення і майндфулнес тощо. Ефективними в роботі з учасниками освітнього процесу будуть і методики, вправи, техніки з гармонізації психічного здоров'я, розвиток життєстійкості, стресостійкості учасників освітнього процесу [18].

Важливо такі вправи тренувати з дітьми й до кризового моменту. Нехай вони стануть для них рутиною, тоді їх ефективність буде значно вищою [2].

Список використаних джерел та літератури

1. Гицак Л.А. Соціально-психологічний супровід дітей учасників АТО в умовах загальноосвітнього закладу. Вінниця, 2016. 48 с.

2. Дитина втратила рідних через війну: як поводитися та які слова підтримки підібрати однокласникам і вчителям. URL: <http://surl.li/hzaky> (дата звернення 01.06.2023).

3. Дядуш Є. Модель плекання резилієнтності у когнітивно-поведінковій терапії. Люблін, 2020. URL: <http://surl.li/hzajo> (дата звернення 16.05.2023).

4. Закон України «Про освіту» редакція від 28 травня 2023 року №2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення 07.06.2023).

5. Інструментарій оцінювання готовності дитини старшого дошкільного віку до навчання в умовах реформування української школи : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 36 с.

6. Іскорки суперсил: безплатна розвивальна гра для дошкільнят. URL: <https://nus.org.ua/news/iskorky-supersyl-bezplatna-rozvyvalna-gra-dlya-doshkilnyat/> (дата звернення 31.05.2023).

7. Картки сили для дітей: завантажуйте й через гру допомагайте дітям ставати міцнішими. URL: <https://nus.org.ua/news/kartky-syly-dlya-ditej-zavantazhujte-j-cherez-gru-dopomagajte-dityam-stavaty-mitsnishymy/> (дата звернення 31.05.2023).

8. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» (2017) : навчально-методичний посібник. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа. 368 с.

9. Лист Міністерства освіти і науки України від 04.04.2022 №1/3872-22 «Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». URL: <http://surl.li/csvyi> (дата звернення 15.05.2023).

10. Лист МОН України від 10.08.2022 №1/9105-22 «Щодо організації виховного процесу в закладах освіти у 2022/2023 н.р.» (Додаток 2 «Психологічна підтримка учасників освітнього процесу під час війни»). URL: <http://surl.li/csvyi> (дата звернення 15.05.2023).

11. Лист МОН України від 24.07.2019 №1/9-477 «Про типову документацію працівників психологічної служби у системі освіти України». URL: <http://surl.li/bepf> (дата звернення 07.06.2023).

12. Лист МОН України від 29.03.2022 №1/3737-22 «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні». URL: <http://surl.li/btdgg> (дата звернення 15.05.2023).

13. Наказ МОН України від 08.06.2018 №609 «Про затвердження примірною положення про команду психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами в закладі

загальної середньої та дошкільної освіти». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0609729-18#Text> (дата звернення 07.06.2023).

14. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. 236 с.

15. Панграці А. Допоможи мені сказати прощай: Взаємодопомога в жалобі за померлим та при інших втратах / пер. Наталії Чернявської; за ред. Романа Скакуна. Львів : Видавництво Українського католицького університету, 2015. 144 с.

16. Романовська Д.Д. Розвиток емоційної саморегуляції педагогів рід час війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія: №3 (2022). DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.15>. С. 76-79.

17. Романовська Д.Д., Гречко Р.І. Методичні рекомендації щодо діяльності практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти у 2022/2023 н.р. URL: <http://surl.li/hsstt> (дата звернення 07.06.2023).

18. Романовська Д.Д., Швачій Р.А. Гармонізація психічного здоров'я, розвиток життєстійкості, стресостійкості учасників освітнього процесу: методичний комплекс для подолання наслідків пандемії COVID-19 працівниками психологічної служби в закладі освіти. Чернівці, 2021. 110 с.

19. Форми та настанови з міжвідомчого перенаправлення. Референтна група МПК з питань психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій. Київ, 2017. 14 с. URL: <http://surl.li/hzawm> (дата звернення 13.06.2023).

Анатійчук М.О.,
завідувач ресурсного центру
з підтримки інклюзивної освіти
КЗ «Інститут післядипломної педагогічної освіти
Чернівецької області»
e-mail: maryna69@ukr.net

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ
ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ ОСІБ З ОСОБЛИВИМИ
ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ У ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ТА
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ У 2023/2024 Н.Р.**

З урахуванням реалій сьогодення та дій правового режиму воєнного стану питання щодо надання освітніх послуг та забезпечення