

Харківська академія неперервної освіти

Джерело

педагогічних інновацій

Практичний психолог закладу освіти

Науково-методичний журнал
Випуск № 4 (36)

Харків
2021

Схвалено вченою радою Харківської академії неперервної освіти
(протокол № 4 від 11.08. 2021 р.)

Головний редактор:

Покроєва Л.Д., кандидат педагогічних наук, професор, ректор Харківської академії неперервної освіти, заслужений працівник освіти України

Автор-упорядник:

Носенко В.В., завідувач Центру практичної психології, соціальної роботи та здорового способу життя Харківської академії неперервної освіти

Журнал видається КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти».
Серія ХК № 2065-806Р, зареєстровано Головним управлінням юстиції
у Харківській області 22 січня 2013 р.

Джерело педагогічних інновацій. Практичний психолог закладу освіти. Науково-методичний журнал. – Випуск № 4(36). – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2021. – 200 с.

У матеріалах цього випуску журналу висвітлено науково-теоретичні та методичні аспекти діяльності практичного психолога закладу освіти; розглянуто актуальні питання психологічного супроводу в умовах дистанційної освіти, розвитку психологічної служби на Харківщині, профілактики соціально-небезпечних явищ, медіабезпеки. Проаналізовано методологічні й теоретичні аспекти діяльності практичного психолога в сучасних умовах. Практична частина містить методичні вказівки та вправи щодо забезпечення діяльності практичного психолога. Також подано матеріал із теорії та практики роботи практичного психолога з дітьми з особливими освітніми потребами.

Видання призначено для керівників, координаторів психологічних служб, директорів, практичних психологів та інших педагогічних працівників закладів освіти й усіх, хто зацікавиться означеними питаннями.

© Харківська академія неперервної освіти

Зміст

Передмова <i>Любов Покроєва</i>	5
Розділ 1. Науково-теоретичні та методичні аспекти діяльності практичного психолога закладу освіти	7
Розвиток психологічної служби Харківської області <i>Володимир Носенко</i>	7
Вирішення конфліктів – крок до розбудови безпечного освітнього середовища <i>Тетяна Разводова</i>	19
Причини виникнення та шляхи подолання булінгу <i>Володимир Носенко</i>	37
Формування соціального здоров'я здобувачів освіти: проблеми та шляхи вирішення <i>Юлія Замазій</i>	50
Методичні аспекти здійснення статевого виховання в закладах освіти <i>Оксана Рогожина</i>	60
Розділ 2. Психологічна практика	69
Методичні рекомендації для практичних психологів щодо організації діяльності	69
Методичні вказівки щодо організації діяльності практичного психолога <i>Володимир Носенко</i>	69
Розвиток стресостійкості педагогічних працівників <i>Наталія Гребенюк</i>	78
Особливості підготовки фахівців психологічної служби до участі у всеукраїнському конкурсі авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» <i>Карина Біляєва</i>	98
Запобігання вживанню здобувачами освіти психоактивних речовин <i>В'ячеслав Бандура</i>	110
Інформаційно-комунікативна компетентність педагогічних працівників <i>Наталія Гребенюк</i>	127
Інтерактивні заняття практичного психолога закладу освіти <i>Тетяна Разводова</i>	131
2.2.1. Заняття для здобувачів освіти 5-6 класів	131
2.2.2. Заняття для здобувачів освіти 7-8 класів	135
2.2.3. Заняття з елементами тренінгу для здобувачів освіти 9-11 класів	139
2.2.4. Тренінгове заняття для батьків	143

Теорія та практика роботи практичного психолога з дітьми з особливими освітніми потребами (з досвіду роботи Комунального закладу «Харківський інклюзивно-ресурсний центр Харківської міської ради»)	146
Особливості корекційно-розвиткової роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, у тому числі з РАС, засобами танцювально-рухової терапії <i>Ірина Вишнева</i>	146
Пісочна терапія та інтерактивні комплекси в корекційно-розвитковій роботі з дітьми з особливими освітніми потребами <i>Юлія Водоп'янова</i>	155
Розділ 4. Психологічний супровід в умовах воєнного часу	160
Методичні вказівки з кризової та екстремальної психології в контексті формування життєстійкості особистості <i>Володимир Носенко</i>	160
Психологічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану <i>Віра Лященко</i>	167
Методичні вказівки щодо превентивної діяльності педагогічних працівників в організації виховного процесу в закладах освіти на 2022/2023 навчальний рік <i>В`ячеслав Бандура</i>	175
Методичні вказівки щодо здійснення кризового консультування та роботи з травмами, отриманими внаслідок воєнних дій <i>Наталія Гребенюк</i>	179
Психологічна підтримка дитини в умовах воєнного стану <i>Юлія Замазій</i>	184
Психологічна підтримка в умовах війни: пам'ятки <i>Тетяна Разводова</i>	194

Передмова

*Дев'ятнадцяте сторіччя було
сторіччям біології, двадцяте –
сторіччям фізики, двадцять перше –
сторіччя психології.*

Аркадій Егідес

Нова українська школа потребує розбудови освітнього простору на принципах партнерства, дитиноцентризму, суб'єкт-суб'єктних взаємин і формування ключових компетентностей. Метою сучасної освіти в інформаційну епоху є формування пізнавальної мотивації особистості, формування компетентностей через уміння навчатися, здатності особистості до саморозвитку та самовдосконалення шляхом усвідомленого й активного засвоєння новітнього соціального досвіду. Швидкі зміни умов життєдіяльності, виклики сучасного буремного світу, всесвітня пандемія, що спричинена розповсюдженням COVID-19, і особливо повномасштабна війна в Україні, розв'язана рф, вимагають формування в підростаючого покоління критичного мислення, нових життєвих цінностей та установок, стійких навичок здорового способу життя, посилення громадянської відповідальності за себе й долю країни.

Психологічна служба є одним із дієвих чинників гуманізації системи освіти й обстоювання інтересів кожної дитини, реалізації її права на повноцінну та якісну освіту. Психологічна служба в системі освіти покликана сприяти створенню умов, які б забезпечили сталий та гармонійний психічний розвиток, психологічну підтримку на кризових етапах становлення особистості майбутнього громадянина, громадянки. Діяльність психологічної служби ґрунтується на індивідуальному підході до кожної дитини, особливо важливою є допомога в адаптації до нових умов і в періоди вікових криз. Створення безпечного психологічно комфортного розвивального середовища є необхідною умовою реалізації потенціалу та всебічного розвитку здібностей здобувача освіти, розширення меж зони найближчого розвитку, становлення творчої, ініціативної, компетентної, самостійної особистості та її підготовка до активного дорослого життя. Відповідно до пункту 1 статті 76 Закону України «Про освіту» «Психологічне забезпечення освітнього процесу в закладах освіти здійснюють практичні психологи».

Розвиток інформаційно-комп'ютерних технологій, Інтернет-соціалізація породжують нові виклики інформаційного суспільства: низький рівень інформаційної безпеки дітей та підлітків через контентні ризики (інформація шкідливого змісту: порносайти, групи-смерті тощо), через комунікативні ризики (кіберпереслідування, кібербулінг, тролінг, секстінг, сексторшинг, грумінг); ціннісний вакуум і зростання соціального сирітства; підвищення рівня агресивності та войовничості в інформаційному просторі; формування Інтернет-залежності. Формування медіаграмотності, критичного мислення та асертивної поведінки стає провідним завданням у діяльності практичного психолога в умовах упровадження дистанційної освіти.

У Харківській області сформувалася мережа психологічної служби в системі освіти. Важливою ланкою реалізації акмеологічного підходу в підвищенні якості діяльності психологічної служби в закладах освіти є Харківська академія неперервної освіти. В Академії працює Центр практичної психології, соціальної роботи та здорового способу життя, який є її структурним підрозділом. Центр практичної психології і соціальної роботи було створено в листопаді 2000 року при Харківському

обласному інституті післядипломної освіти та менеджменту. із серпня 2001 року при Харківському обласному інституті безперервної освіти, з 2010 року – Харківській академії неперервної освіти. У вересні 2015 рік відбулося злиття Центру практичної психології і соціальної роботи з Центром формування здорового способу життя. Новий підрозділ отримав назву Центр практичної психології, соціальної роботи та здорового способу життя.

Мета діяльності Центру полягає в психологічному супроводі освітнього процесу, організації соціально-педагогічної роботи в закладах дошкільної, загальної середньої, професійно-технічної та передвищої освіти регіону, здійсненні науково-методичного супроводу навчання предмета «Основи здоров'я», превентивного виховання.

Завдання Центру:

- здійснення організаційних і навчально-методичних функцій, що сприяють:
- повноцінному особистісному й інтелектуальному розвитку дітей на кожному віковому етапі, створенню умов для формування в них мотивації до самовиховання та саморозвитку;
- профілактиці та корекції відхилень в інтелектуальному й особистісному розвитку дитини, а також негативних явищ в освітньому середовищі;
- збереженню фізичного, психічного, психологічного, соціального здоров'я дітей та учнів, формуванню здорового способу життя.

Основні напрями діяльності Центру: організаційно-методичний, науково-методичний, навчально-методичний та експертно-аналітичний.

Фахівці Центру практичної психології, соціальної роботи та здорового способу життя супроводжують керівників (координаторів) із психологічної служби, психологів центрів професійного розвитку педагогічних працівників, керівників методичних об'єднань із предмета основи здоров'я, керівників методичних об'єднань фахівців психологічної служби, практичних психологів, соціальних педагогів, учителів основ здоров'я.

Це видання науково-методичного журналу укладене фахівцями центру та іншими фаховими психологами з метою підвищити обізнаність і поінформованість практичних психологів із таких актуальних питань: організація діяльності практичного психолога в закладі освіти; система роботи з профілактики шкільного насильства, булінгу та інших соціально-небезпечних явищ; формування безпечного та соціально здорового освітнього середовища; збереження репродуктивного здоров'я підлітків і молоді; підвищення стресостійкості учасників освітнього процесу та профілактика професійного виснаження педагогічних працівників; підвищення ефективності психологічного супроводу впровадження інклюзивної освіти, що пов'язано з формуванням індивідуальної траєкторії розвитку кожної дитини з особливими освітніми потребами, її інтеграції та соціалізації через вирівнювання розбіжності рівня пізнавального та соціального розвитку дітей.

Ураховуючи, що цей випуск вийде в електронному форматі, журнал доповнено розділом 4, де містяться методичні матеріали з організації психологічної підтримки в умовах воєнного часу.

Покроєва Любов Денисівна,
кандидат педагогічних наук, професор,
ректор Харківської академії неперервної освіти

Науково-теоретичні та методичні аспекти діяльності практичного психолога закладу освіти

Розвиток психологічної служби Харківської області

Володимир Носенко,
*завідувач Центру практичної психології,
соціальної роботи та здорового способу життя*

Актуальність. У Національній стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі наголошено на такій необхідності для забезпечення прав дітей на освіту, охорону здоров'я, створення умов для надання учням якісних освітніх і медичних послуг. Формування безпечного і здорового освітнього середовища сприятиме кращій реалізації інтелектуального, фізичного, соціального й емоційного розвитку учнів, їх потенціалу. У стратегії також наголошується, що учні та педагогічні працівники потребують такого стану освітнього середовища, у якому вони відчуватимуть фізичну, психологічну, інформаційну та соціальну безпеку, комфорт і благополуччя. Безпечне і здорове освітнє середовище є сукупністю умов у закладі освіти, що унеможливають заподіяння учасникам освітнього процесу фізичної та/або психологічної шкоди, експлуатації, дискримінації за будь-якою ознакою, приниження честі, гідності, ділової репутації (булінг (цькування), поширення неправдивих відомостей тощо), пропаганди та/або агітації, у тому числі з використанням кіберпростору, а також унеможливають уживання на території закладу освіти алкогольних напоїв, тютюнових виробів, наркотичних і психотропних речовин [2]. Серед причин такого становища та написання відповідної стратегії зазначено недостатньо ефективний психологічний супровід учасників освітнього процесу, недостатню сформованість у них навичок безпечної поведінки та ненасильницької, безконфліктної комунікації, а також відсутність ефективного й системного підходу в закладах освіти щодо попередження та реагування на прояви насильства й булінгу (цькування). Метою цієї статті є актуалізація питання побудови системи психологічного супроводу учасників освітнього процесу в закладах освіти Харківської області. Сподіваємося, що запропоновані матеріали будуть корисними для практичних психологів і керівників закладів освіти.

Про психологічну службу в системі освіти України

Психологічна служба в системі освіти забезпечує своєчасне й систематичне вивчення психофізичного розвитку здобувачів освіти, мотивів їх поведінки та діяльності з урахуванням вікових, інтелектуальних, фізичних, гендерних та інших індивідуальних особливостей, сприяє створенню умов для виконання освітніх і виховних завдань закладів освіти (Положення про психологічну службу в системі

освіти України [3]), ідучи у фарватері змін у сфері освіти за принципами Концепції «Нової української школи».

Психологічне забезпечення освітнього процесу в закладах освіти здійснюють практичні психологи.

Психологічна служба діє відповідно до статті 76 («Психологічна служба та соціально-педагогічний патронаж у системі освіти») Закону України «Про освіту» та на основі нормативно-правових документів Міністерства освіти і науки України, Департаменту науки і освіти Харківської обласної державної адміністрації, які впливають на розвиток психологічної служби в системі освіти [1; 2; 3; 4; 5].

Метою діяльності психологічної служби є сприяння створенню умов для соціального та інтелектуального розвитку здобувачів освіти, охорони психічного здоров'я, надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань системи освіти [3].

Основні задачі діяльності психологічної служби:

- Забезпечення якісного психологічного супроводу процесу навчання учнів, зокрема здійснення діагностики адаптації дітей у школі та проведення корекції тих дітей, які виявили ознаки дезадаптації.
- Психологічний супровід інклюзивного навчання, забезпечення адаптації дитини з особливими освітніми потребами до навчання у закладі освіти.
- Психологічна профілактика булінгу та інших негативних явищ в учнівському середовищі, превентивна освіта, профілактика девіантної та ризикованої поведінки підлітків. Зокрема, профілактика наркоманії, алкоголізму, поширення ВІЛ/СНІДу та хвороб, що передаються статевим шляхом, бродяжництва, безпритульності, насильства (у т.ч. домашнього), форм торгівлі дітьми та незаконної дитячої праці тощо.
- Психологічний супровід дітей вимушено переміщених сімей та дітей, які потребують реабілітації у зв'язку з дитячими травмами (у тому числі спричинені техногенними катастрофами, військовими діями, стихійними лихами, пожежами, дорожньо-транспортними пригодами, аваріями, через потерпання від різних форм насильства, дискримінації, втягнення у протиправні дії, наркозалежність, незаконні види праці; які з тих чи інших причин не відвідують школу, підпали під вплив псевдорелігійних культів, знаходяться в скрутному життєвому становищі тощо).
- Виявлення та розвиток здібностей і обдарованостей дитини й на основі цього підбір методик профільного навчання та особистісно орієнтованої професійної орієнтації.
- Науково-методичне та практичне забезпечення корекційно-розвивальної та реабілітаційної роботи. Зокрема, діагностика особистісного розвитку, ціннісних орієнтацій та соціального статусу учнів, виявлення проблем соціального розвитку дитини; розроблення та психологічне забезпечення розвивально-корекційної та реабілітаційної роботи з учнями.
- Просвітницька робота зі здобувачами освіти з метою підвищення психологічної культури.

Завдання психологічної служби:

- збереження та зміцнення психічного та соціального здоров'я, сприяння особистісному, інтелектуальному, фізичному й соціальному розвитку здобувачів освіти шляхом доповнення сучасних методів навчання та виховання ефективними психолого-педагогічними технологіями;
- сприяння забезпеченню психологічної безпеки, надання психологічної та соціально-педагогічної допомоги всім учасникам освітнього процесу.

Принципами діяльності психологічної служби є [3]:

- науковість, цілісність і наступність, професійна компетентність і відповідальність;
- індивідуальний підхід;
- доступність соціально-педагогічних і психологічних послуг (допомоги);
- міждисциплінарність, комплексність і системність у здійсненні професійної діяльності;
- добровільність;
- дитиноцентризм і партнерство;
- конфіденційність;
- дотримання норм професійної етики.

Функції психологічної служби [3]:

- діагностично-прогностична – психолого-педагогічне вивчення чинників становлення особистості, її індивідуального розвитку;
- організаційно-методична – визначення стратегії, мети, завдань, планування діяльності психологічної служби та координація взаємодії учасників освітнього процесу;
- корекційно-розвиткова – система впливів, спрямованих на подолання визначених проблем, труднощів, шкідливих звичок, негативних емоційних станів тощо у здобувачів освіти; здійснення психолого-педагогічних заходів із метою усунення відхилень у психофізичному та інтелектуальному розвитку й поведінці, подолання різних форм девіантної поведінки; сприяння розвитку освітніх, інтелектуальних, загальних, спеціальних і соціальних здібностей, формування мотивації до освітньої діяльності в здобувачів освіти; надання психолого-педагогічної допомоги здобувачам освіти з метою адаптації до умов навчання та життєдіяльності;
- консультативна – допомога у вирішенні проблем щодо розвитку, виховання, навчання, формування психологічної та соціальної компетентності учасників освітнього процесу;
- просвітницько-профілактична – поширення психологічних знань, виявлення фактів порушення прав дитини, вжиття заходів щодо подолання негативних чинників, які впливають на життєзабезпечення дитини, її моральний та соціальний розвиток, профілактика й попередження негативних впливів;
- соціально-захисна – здійснення соціально-педагогічного супроводу учасників освітнього процесу, які опинились у складних життєвих обставинах, перебувають у кризових ситуаціях (постраждали від

соціальних, техногенних, природних катастроф, перенесли тяжкі хвороби, стреси, переселення, зазнали насильства тощо); захист конституційних прав і статусу, законних інтересів здобувачів освіти.

Напрями діяльності працівників психологічної служби [3]:

- діагностика – виявлення причин труднощів у навчанні, інтелектуальному розвитку, соціально-психологічній адаптації; вивчення та визначення індивідуальних особливостей динаміки розвитку особистості, потенційних можливостей в освітньому процесі, професійному самовизначенні;
- профілактика – своєчасне попередження відхилень у розвитку та становленні особистості, міжособистісних стосунках, запобігання конфліктним ситуаціям в освітньому процесі;
- корекція – усунення виявлених труднощів соціально-психічного розвитку здобувачів освіти, зниження ризиків проблем адаптації до освітнього середовища, схильності до залежностей та правопорушень, різних форм девіантної поведінки;
- навчальна діяльність – форма активного співробітництва, спрямована на вдосконалення, розвиток, формування особистості;
- консультування – багатофункціональний вид індивідуальної та групової роботи, спрямований на вирішення запитів, з якими звертаються учасники освітнього процесу;
- зв'язки з громадськістю – діяльність, спрямована на досягнення взаєморозуміння, співпрацю між окремими особами, колективами, соціальними групами, організаціями, державними органами управління;
- просвіта – формування психологічної та соціальної компетентності учасників освітнього процесу [3].

Професійні дії методиста, який відповідає за психологічну службу, реалізуються в таких основних напрямках роботи:

- організація роботи психологічної служби та її кадрове забезпечення;
- методичне забезпечення працівників психологічної служби;
- моніторинг розвитку та діяльності психологічної служби району, міста, територіальної громади;
- навчально-методичне забезпечення працівників психологічної служби, підвищення якості її діяльності;
- профілактика (у т. ч. емоційного виснаження та вигорання серед фахівців психологічної служби);
- консультативно-методична робота;
- психологічна просвіта.

Усі рішення, що стосуються здобувача освіти, приймаються адміністрацією або командою психолого-педагогічного супроводу, до якої включено практичного психолога та соціального педагога, за участю батьків. Усі педагогічні інновації, що запроваджуються в освітньому закладі, супроводжуються психологічною службою.

Зміст і система роботи обумовлюють основні ***вимоги до організації діяльності практичного психолога:***

- психологічне забезпечення освітнього процесу;

- психологічний супровід психічного, розумового, соціального та фізичного розвитку здобувачів освіти;
- психологічну діагностику й аналіз динаміки психічного, розумового та соціального розвитку здобувачів освіти;
- психологічний супровід адаптації до умов освітнього процесу;
- реалізацію розвивальних, профілактичних, просвітницьких, корекційних програм з урахуванням індивідуальних, гендерних, вікових особливостей здобувачів освіти;
- консультативну допомогу всім учасникам освітнього процесу з питань навчання, виховання здобувачів освіти, особистісного та професійного розвитку тощо;
- роботу з постраждалими від насильства дітьми тощо.

Крім того, **практичні психологи беруть участь:**

- в освітній діяльності, спрямованій на забезпечення всебічного розвитку здобувачів освіти як особистості та найвищої цінності суспільства, їх талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству;
- у роботі педагогічної ради, психолого-педагогічних консилиумів, семінарів і засідань методичних об'єднань;
- у розробці та впровадженні розвивальних, корекційних програм, посібників, методичних рекомендацій, планів освітньої діяльності з урахуванням індивідуальних, гендерних, вікових особливостей здобувачів освіти, а також для осіб, які перебувають на індивідуальній та інклюзивній формі навчання.

Практичні психологи мають сприяти:

- формуванню у здобувачів освіти відповідальної та безпечної поведінки в ситуаціях ризику, навичок здорового способу життя, збереження репродуктивного здоров'я, готовності до самореалізації;
- профільному та професійному самовизначенню здобувачів освіти, формуванню життєвої компетентності;
- формуванню соціально-комунікативної компетентності обдарованих дітей;
- попередженню та профілактиці професійного вигорання педагогічних працівників;
- формуванню психологічної готовності учасників освітнього процесу до взаємодії в інклюзивному середовищі з дитиною з особливими освітніми потребами;
- формуванню психологічної культури учасників освітнього процесу;
- попередженню будь-яких видів і форм насильства та конфліктів серед здобувачів освіти;
- формуванню небайдужого ставлення здобувачів освіти до постраждалих дітей, усвідомлення необхідності невідкладного інформування педагогів про випадки домашнього насильства і конфліктів серед здобувачів освіти, що стали їм відомі [3].

Тому за своїм статусом важливо додержуватися незалежної психологічної служби зі своєю структурою підпорядкування, відповідальності й управління. Кожен співробітник цієї структури, кожна посадова особа несуть персональну відповідальність за зміст і результати своєї роботи, за компетентність прийнятих рішень.

Аналіз кадрового складу працівників психологічної служби Харківського регіону

Станом на 01.06.2021 року загальна кількість фахівців психологічної служби Харківської області становить 1191 фахівець, що на 28 більше, ніж минулого року: з них практичних психологів 790 (минулого року 765, більше на 25 осіб), соціальних педагогів – 358 (минулого року – 343, більше на 14 осіб), методистів – 43 (минулого року – 54 методисти), з них 6 працівників обласного Центру,

4 фахівці Лозівського навчально-методичного центру практичної психології і соціальної роботи, 19 консультантів-психологів у центрах професійного розвитку педагогічних працівників, 10 фахівців Центрів освітніх технологій при районних у місті Харкові управліннях освіти, 4 фахівці при відділах освіти. Відсоток заповнення ставок відповідно до нормативів чисельності складає 57%.

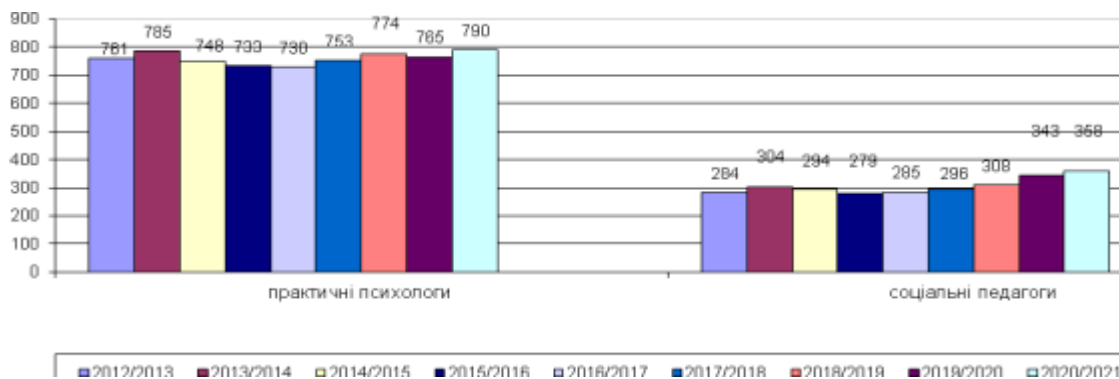


Рис.1. Забезпечення фахівцями психологічної служби Харківської області (порівняльний аналіз)

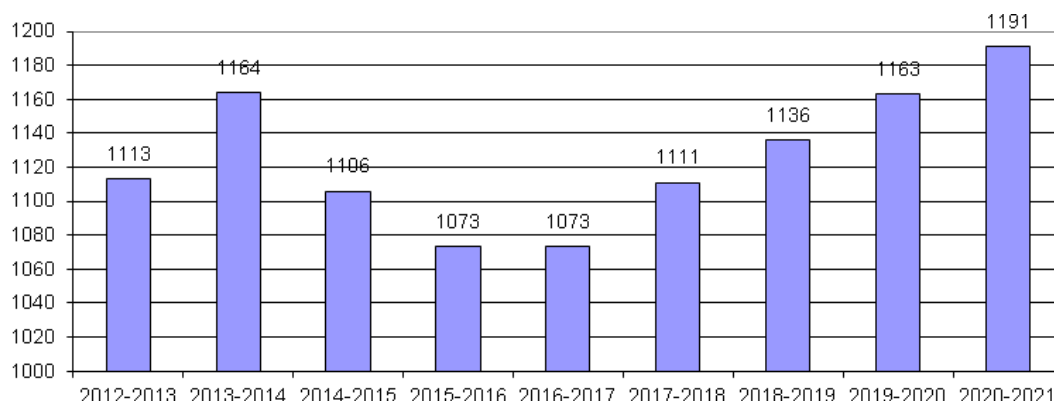


Рис.2. Чисельність фахівців психологічної служби Харківської області у 2013-2021 рр.

У 2021 році четвертий рік поспіль збільшується кількість фахівців психологічної служби, але вперше з 2014 року перевищено максимальний показник кількості практичних психологів у закладах освіти Харківської області. Негативною особливістю 2020/2021 навчального року є зменшення кількості

відповідальних, координаторів діяльності практичних психологів і соціальних педагогів у місцевих громадах. Це, перш за все, пов'язано з тим, що не завершено процес створення Центрів професійного розвитку педагогічних працівників, а також триває розбудова структур відповідальних за сферу освіти в громадах, тривають відповідні конкурси на заміщення вакантних посад. У Харківській області у 2021 році залишився один навчально-методичний центр практичної психології і соціальної роботи в Лозівській міській громаді, де працюють 4 фахівці, який частково виконує функції центру професійного розвитку педагогічних працівників.

Психологічна служба в закладах дошкільної освіти Харківської області

Станом на 01.06.2021 року практичні психологи працюють у 270 закладах дошкільної освіти, з них 224 знаходяться в містах, а 46 у селах (селищах). Не забезпечено психологічним супроводом 76 закладів дошкільної освіти в містах і 176 у селах (селищах). Повне навантаження мають 169 практичних психологів, з них 151 у місті та 18 у сільських (селищних) закладах дошкільної освіти. У 113 закладах дошкільної освіти практичні психологи працюють з неповним навантаженням (0,75; 0,5 ставки) відповідно до нормативів чисельності. Введення посад соціальних педагогів у закладах дошкільної освіти не передбачено чинними штатними розписами та нормативними документами.

Слід також зазначити, що частину дітей дошкільного контингенту, які належать до філій закладів загальної середньої освіти, психологічним супроводом забезпечують практичні психологи відповідних закладів загальної середньої освіти. Введення окремих посад практичних психологів у філіях не передбачено чинним законодавством.

Психологічна служба в закладах загальної середньої освіти Харківської області. Станом на 01.06.2021 року практичні психологи працюють у 422 закладах загальної середньої освіти, з них 259 знаходяться в містах, а 143 в селах (селищах). Не забезпечено психологічним супроводом 43 заклади загальної середньої освіти в містах і 163 в селах (селищах). У 176 закладах загальної середньої освіти практичні психологи працюють із повним навантаженням, з них 115 у місті, а 61 у селах (селищах). У 223 закладах загальної середньої освіти практичні психологи працюють із неповним навантаженням (0,75; 0,5; 0,25 ставки). На 0,25 ставки працюють фахівці у 29 сільських (селищних) закладах освіти відповідно до чинних нормативів чисельності.

Соціальні педагоги працюють у 312 закладах загальної середньої освіти, з них 218 у містах, а 30 у селах (селищах). У 466 закладах загальної середньої освіти соціальні педагоги відсутні. У 185 закладах соціальні педагоги працюють із неповним навантаженням (0,75; 0,5; 0,25 ставки). На 0,25 ставки працюють фахівці у 22 сільських (селищних) закладах освіти відповідно до чинних нормативів чисельності.

Психологічна служба в інших закладах освіти Харківської області

У 103 закладах позашкільної освіти Харківської області працюють 13 практичних психологів, з них 9 у міських закладах, а 4 в сільських, що складає 13% від загальної потреби. Введення посад соціальних педагогів у закладах позашкільної освіти не передбачено чинними нормативними документами.

У 25 закладах спеціальної освіти області та 1 закладі спеціальної освіти Харкова працюють 25 практичних психологів, що складає 96% забезпеченості. Соціальними педагогами забезпечено 14 закладів спеціальної освіти, що складає

54% забезпеченості. Слід зазначити, що всі заклади спеціальної освіти в селі (селищі) забезпечено на 100%.

У 27 професійних (професійно-технічних) закладах освіти Харківської області працює 21 практичний психолог, що складає 78% від потреби, та 18 соціальних педагогів, що складає 67% від потреби.

У 28 закладах передвищої освіти Харківської області працює 17 практичних психологів, що складає 61% від потреби, та 5 соціальних педагогів, що складає 18 відсотків від потреби.

Зростання відбувається завдяки збільшенню кількості практичних психологів і соціальних педагогів ЗЗСО. Суттєво зростає відсоток забезпечення практичними психологами та соціальними педагогами в містах і селищах.

Проблемним питанням стала координація та забезпечення психологічним супроводом практичних психологів і соціальних педагогів у місцевих громадах. Відбувається розбудова керівних структур у щойно створених громадах. Формуються центри професійного розвитку педагогічних працівників. На жаль, цей процес відбувається повільно, тому в 33 громадах області та одному районі міста Харкова немає відповідальної особи, яка опікується питаннями психологічної служби. Потребує врегулювання питання психологічного охоплення учнів у закладах освіти з кількістю учнів понад 1000 осіб. Також багато років проблемним залишається забезпечення малочисельних і віддалених сільських закладів освіти, де навантаження 0,25 ставки. Проблемним питанням є забезпечення психологічним супроводом учнів і вихованців філій опорних закладів. Потребує врегулювання питання забезпечення закладів дошкільної освіти й позашкільної соціальними педагогами. Спостерігається низький рівень забезпеченості практичними психологами закладів позашкільної освіти.

У 2021/2022 навчальному році методична робота Центру практичної психології соціальної роботи та здорового способу життя була спрямована на розв'язання таких актуальних питань: підвищення керованості та координації діяльності структур психологічної служби в умовах реформування та розбудови місцевих громад у Харківській області, поглиблення співпраці з громадами; здійснення системного психологічного супроводу розвитку особистості дитини в умовах дистанційної та змішаної освіти, спричинених Всесвітньою пандемією COVID-19, підвищення якості надання психологічних послуг і рівня психологічної культури педагогічних працівників закладів дошкільної та загальної середньої освіти; створення безпечного та здоров'язбережувального освітнього простору, упровадження в закладах освіти сучасної освітньої методики на основі розвитку життєвих навичок, пріоритету загальнолюдських духовних цінностей, свободи розвитку особистості в контексті принципів функціонування Нової української школи.

Забезпеченість кабінетами та комп'ютерами працівників психологічної служби Харківської області

Із 790 практичних психологів Харківської області окремим приміщенням забезпечено 529 фахівців, суміщене робоче місце мають 246 фахівців, а в 15 фахівців відсутнє робоче місце; 460 практичних психологів мають комп'ютер на робочому місці, 299 користуються комп'ютерною технікою спільно з іншими педагогічними працівниками закладу, 31 фахівець не має доступу до комп'ютера в закладі освіти; 563 практичні психологи закладів освіти мають власну сторінку на сайті закладу освіти «Кабінет психолога» та працюють із нею.

Серед 358 соціальних педагогів працюють у власному кабінеті 142 фахівці, 212 мають суміщене робоче місце, а 4 не мають власного робочого місця. Соціальні педагоги забезпечені комп'ютерною технікою таким чином: 203 мають комп'ютер на робочому місці, 144 користуються одним комп'ютером з іншими педагогічними працівниками школи, 11 осіб взагалі не мають доступу до комп'ютера. 229 соціальних педагогів закладів освіти мають власну сторінку на сайті закладу освіти «Кабінет соціального педагога» та працюють із нею.

Науково-методичний супровід діяльності психологічної служби

З метою підвищення рівня доступності та якості послуг у сфері психології і соціальної роботи, посилення виховного компонента освіти, надання ефективної психологічної допомоги всім учасникам освітнього процесу, підвищення компетентності педагогічних працівників із питань організації превентивної освіти й професійного рівня вчителів предмета «Основи здоров'я» у 2020/2021 навчальному році Комунальним вищим навчальним закладом «Харківська академія неперервної освіти» організовано та проведено низку методичних заходів і шкіл-майстерень:

- круглий стіл «Про аспекти аналітичної діяльності» в межах методичного кластеру «Методичні та психологічні аспекти інноваційної освіти в умовах Нової української школи» (68 координаторів діяльності психологічних служб, представників відділів освіти громад);
- Школа-майстерня за програмою виховних заходів із питань протидії торгівлі людьми «Особиста гідність. Безпека життя. Громадянська позиція», 3 семінари-практикуми (сертифікати учасників отримали 25 педагогічних працівників);
- Школи молодого фахівця психологічної служби, 4 семінари-практикуми (сертифікати учасників отримали 27 практичних психологів і соціальних педагогів зі стажем до 3-х років);
- Майстерня для практичних психологів закладів загальної середньої освіти «Підвищення якості консультативного напрямку діяльності практичного психолога закладу загальної середньої освіти», 2 семінари-практикуми (сертифікати учасників отримали 28 практичних психологів);
- Майстерня практичного психолога закладу освіти «Art-co-working», 6 семінарів-практикумів (сертифікати учасників отримали 84 практичних психологи закладів дошкільної освіти);
- Майстерня соціального педагога закладу освіти «Підвищення якості профілактичного напрямку діяльності соціального педагога закладу загальної середньої освіти», 4 семінари-практикуми (сертифікати учасників отримали 34 соціальних педагоги);
- Майстерня класного керівника «Превентивне виховання в роботі класного керівника на засадах педагогіки партнерства», 7 семінарів-практикумів (сертифікати учасників отримали 52 педагогічних працівники);
- два організаційно-методичні вебінари щодо організації та проведення Всеукраїнської акції «16 днів проти насильства» (241 учасник);
- Інструктивно-методичний семінар у формі вебінару «Сучасні тенденції розвитку спеціальної освіти: соціалізація особистості

дитини санаторних та спеціальних закладів освіти в умовах Нової української школи» (54 практичні психологи та соціальні педагоги спеціальних закладів освіти).

У заходах для фахівців психологічної служби та інших педагогічних працівників із питань превентивної освіти та здорового способу життя взяли участь 1203 педагогічних працівники.

Супровід Всеукраїнського конкурсу авторських програм у номінації «Розвивальні програми»

У 2020/2021 навчальному році відбувся Всеукраїнський конкурс авторських програм для практичних психологів і соціальних педагогів у номінації «Розвивальні програми». На розгляд журі від практичних психологів було подано 15 робіт, від соціальних педагогів – 2 роботи.

Програма «Розвиток пізнавальних процесів у дітей старшого дошкільного віку» (автор-укладач Білокудря Вікторина Валеріївна, практичний психолог КЗ «Дошкільний навчальний заклад (ясла-сад) № 362 комбінованого типу Харківської міської ради») визнана переможцем у номінації «практичні психологи»; розвивальна програма з розвитку соціальної компетентності підлітків «Життя – мій безпечний простір» (автори Іванюк Катерина В'ячеславівна, соціальний педагог, і Беляєва Карина Юріївна, практичний психолог Безлюдівського юридичного ліцею Безлюдівської селищної ради Харківської області) визнана переможцем у номінації «соціальні педагоги» на другому обласному етапі.

Другий рік поспіль робота авторського колективу Іванюк Катерини В'ячеславівни, соціального педагога, і Беляєвої Карини Юріївни, практичного психолога Безлюдівського юридичного ліцею Безлюдівської селищної ради Харківської області, посідає III місце серед переможців III етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм для практичних психологів і соціальних педагогів у 2020/2021 навчальному році за номінацією «Розвивальні програми» серед соціальних педагогів (додаток до наказу Міністерства освіти і науки України від 04.06.2021 № 625).

Супровід конкурсу педагогічної майстерності «добрі практики» у номінації «Практична психологія та соціальна робота»

На розгляд журі представлено 53 роботи. Переможцями визначено:

I місце – 3 роботи (Євченко Марії Сергіївни, соціального педагога Ізюмської гімназії № 3 Ізюмської міської ради Харківської області; Калашнікова Олега Валентиновича, практичного психолога Ізюмської гімназії № 3 Ізюмської міської ради Харківської області; Обушко Ірини Іванівни, практичного психолога Шевченківського ліцею Шевченківської районної ради).

II місце – 6 робіт; III місце – 11 робіт.

Шість робіт не набрали достатньої кількості балів щодо доброчесності використання матеріалів, перевірки на плагіат.

Всеукраїнські проєкти, програми та їх трансформація в освітній процес закладів освіти, які супроводжувались у 2020/2021 навчальному році

Тренери посібника «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді». Продовжується підготовка тренерів щодо використання посібника «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді» для підготовки та проведення занять із питань здорового способу життя, статевого та репродуктивного здоров'я, формування усвідомленої та

відповідальної поведінки, закладання основ відповідального батьківства. Навчання пройшли 254 педагогічні працівники.

Організовано та проведено тематичні спецкурси за темою «Безпечні умови та здорове харчування в закладах загальної середньої освіти»:

- для керівників ЗЗСО (5 груп);
- для медичних працівників ЗЗСО (5 груп);
- для працівників харчоблоків ЗЗСО (9 груп);
- для педагогічних працівників (12 груп).

Проект «Безпечна і дружня до дитини школа»

У реалізації плану заходів проєкту «Безпечна і дружня до дитини школа» беруть участь 37 закладів освіти Харківської області.

У цих закладах сформовані команди (керівник закладу освіти, заступник керівника, психолог або соціальний педагог, представник від батьківського комітету).

У січні 2021 року методистами Центру практичної психології, соціальної роботи та здорового способу життя був проведений організаційно-методичний вебінар за темою «Організація діяльності закладів освіти в межах Всеукраїнського проєкту «Безпечна та дружня до дитини школа». Його учасники ознайомилися з планом, вимогами та терміном реалізації плану заходів.

Наступним кроком реалізації плану заходів було проходження членами команд освітніх закладів онлайн-курсу «Безпечна і дружня до дитини школа» на порталі превентивної освіти.

У березні 2021 року методистами Центру практичної психології, соціальної роботи та здорового способу життя було розроблено та проведено тематичний спецкурс «Система роботи безпечної та дружньої до дитини школи», у якому взяли участь 119 педагогічних працівників закладів освіти.

Команди, що долучилися до реалізації плану заходів, провели експрес-оцінювання освітнього закладу за допомогою онлайн-системи «Експрес-оцінювання» в межах концептуальної рамки «Безпечна і дружня до дитини школа». За результатами цього оцінювання команди розробили пріоритетні напрями планування змін.

У квітні 2021 року методисти Центру практичної психології, соціальної роботи та здорового способу життя провели підсумковий вебінар за темою «Обмін досвідом щодо розроблених шляхів упровадження пріоритетних напрямів планування змін» (у рамках проєкту «Безпечна і дружня до дитини школа»). З метою обміну досвідом до участі у вебінарі було запрошено Валентину Поуль, кандидата психологічних наук, завідувача кафедри психології та розвитку особистості Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, керівника проєкту в пілотних закладах освіти Донецької області.

Підвищення кваліфікації фахівців психологічної служби

У 2020/2021 навчальному році проведено:

- тематичний спецкурс для соціальних педагогів за темою «Актуальні напрями діяльності соціального педагога в закладі загальної середньої освіти» (із 17.11.2020 по 19.11.2020, 35 осіб, куратор Носенко В. В.);
- курси соціальних педагогів (60 годин) за темою «Розвиток професійних компетентностей соціальних педагогів закладів

загальної середньої освіти» (з 01.02.2021 по 10.02.2021, 39 осіб, куратор Замазій Ю. О.);

- курси практичних психологів (60 годин) за темою «Розвиток професійних компетентностей практичних психологів закладів загальної середньої освіти» (з 31.03.2021 по 09.04.2021, 34 особи, куратор Разводова Т. О.);
- курси практичних психологів (30 годин) за темою «Сучасні технології консультативної діяльності» (з 31.03.2021 по 05.04.2021, 28 осіб, куратор Гребенюк Н. О.);
- тематичний спецкурс (15 годин) за темою «Базові навички медіатора. Особливості впровадження медіаційної практики в освітньому просторі» (із 17.05.2021 по 19.05.2021, 61 особа, куратор Разводова Т.О.);
- курси практичних психологів (60 годин) за темою «Розвиток професійних компетентностей практичних психологів закладів дошкільної освіти» (з 02.06.2021 по 11.06.2021, 25 осіб, куратор Разводова Т. О.).

Список використаних джерел і літератури

1. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 . – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.

2. Указ Президента України № 195/2020 «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі» . – URL: <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789>.

3. Наказ Міністерства освіти і науки України від 22.05.2018 № 509, зареєстрований у Міністерстві юстиції України 31 липня 2018 р. за № 885/32337, «Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України» . – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18>

4. Лист МОН України від 24.07.2019 № 1/9-477 «Про типову документацію працівників психологічної служби у системі освіти України» . – URL: <https://imzo.gov.ua/2019/07/25/lyst-mon-vid-24-07-2019-1-9-477-pro-typovu-dokumentatsiiu-pratsivnykiv-psykholohichnoi-sluzhby-u-systemi-osvity-ukrainy/>

5. Лист МОН України від 16.07.2021 № 1/9-363 «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у 2021/2022 н.р.» https://drive.google.com/file/d/1hDARKZGWwoPUNWezCcgQS0uGl7y_THl6/view

Вирішення конфліктів – крок до розбудови безпечного освітнього середовища

*Тетяна Разводова,
викладач секції спеціальної та інклюзивної освіти
кафедри методики розвитку особистості*

*Мир не прийде сам.
Його потрібно будувати і плекати.
Конфлікти не зникнуть самі по собі.
Їх потрібно унеможлилювати і розв'язувати.*

Конфліктологія – галузь знань про причини, закономірності та механізми виникнення конфліктів, їхні види, динаміку, а також методи профілактики та способи вирішення [3].

Конфлікт – це динамічне явище. Процес розвитку конфлікту має фази початку, ескалації, контрольованої підтримки, управління, яке приводить до припинення, мирного врегулювання конфлікту або його трансформації. Процес розвитку конфлікту – це ситуація, до якої залучено щонайменше дві сторони або їхніх представників, які намагаються прямо або опосередковано досягти взаємно несумісних цілей шляхом підриву, цілеспрямовано не враховуючи інтересів протилежної сторони. Конфлікт у цьому сенсі не обов'язково погана річ, бо може бути «раннім попередженням», ознакою того, що щось пішло не так.

Ситуація стає найгіршою тоді, коли конфлікт переходить на стадію агресивного розвитку: ситуація, у якій щонайменше дві сторони або їхні представники порушують погляди одне одного, мають взаємно неузгоджені цілі, починають завдавати фізичних ушкоджень, знищують майно чи наносять психологічні або фізичні травми, убивають або чинять інші насильницькі дії.

Як же ми можемо запобігти розвитку конфлікту до стадії агресивного?

Огляд феномену конфлікту є першим кроком для втручання та управління конкретним конфліктом. Якщо ми не знаємо, що зумовлює конфлікт, то, маючи добрі наміри, можемо тільки погіршити ситуацію.

Конфлікти є на всіх рівнях: міжособистісному, міжгруповому, міжорганізаційному, суспільному. Це відображено в наведеній нижче загальній теорії, яка буде корисною не тільки для пояснення, але й для реагування на конфліктні ситуації на всіх рівнях.

Як відомо, **типологія конфліктів** залежить від тих критеріїв, які беруться за основу. Відома значна кількість класифікацій конфліктів, і за своєю суттю більшість із них схожі між собою. Далі узагальнено й наведено кілька класифікацій, сформованих на підставі провідних критеріїв:

- за способом розв'язання: насильницькі, ненасильницькі; ☐
- за сферою впливу: соціальні, політичні, організаційні, економічні; ☐
- за спрямованістю впливу: вертикальні, горизонтальні, змішані; ☐
- за ступенем прояву: відкриті, приховані; ☐
- за кількістю учасників: міжгрупові, особистісно-групові, міжособистісні, внутрішньо-особистісні; ☐
- за функціональністю: конструктивні, деструктивні; ☐
- за тривалістю: короткочасні, затяжні; ☐

- за причинами (для організаційних конфліктів): зумовлені трудовим процесом, психологічними особливостями людських взаємовідносин, індивідуальними особливостями членів групи.

Причини конфліктів можуть бути різноманітними, зокрема:

- відмінності в інформації: неправильна інформація, брак інформації, додумування інформації, різниця в тлумаченні інформації (перекручування); □
- відмінності в цілях, інтересах, потребах; □
- відмінності в уявленнях і цінностях: різні критерії оцінювання ідей (місій, перспектив), різні стилі життя, ідеологія, релігія; □
- незадовільні взаємовідносини: брак взаємодії, неефективна комунікація, повторювана негативна поведінка, помилкове сприйняття, стереотипи, недовіра, негативна історія конфлікту; □
- відмінності в психологічних особливостях; □
- відмінності в поглядах на використання ресурсів: нерівномірний розподіл ресурсів, взаємозалежність завдань, часові обмеження [1].

Для профілактики та ефективного розв'язання конфліктів важливо розуміти їхню структуру, до якої належать [3]:

1. Суб'єкти конфлікту (конфліктуючі сторони): люди або групи людей, які вступають у конфлікт; активні учасники конфлікту.
2. Предмет конфлікту: те, через що відбувається конфлікт; має різне значення для суб'єктів конфлікту; може бути матеріальним або нематеріальним. Предмет конфлікту зазвичай чітко визначений і озвучується опонентами в їхніх позиціях.
3. Позиції учасників стосовно один одного: вимоги, дії суб'єктів конфлікту.
4. Образ конфліктної ситуації: відображення предмета конфлікту у свідомості його суб'єктів.
5. Мотиви конфлікту: сили, що спонукають людину та визначають її дії як конфліктні (інтереси, погляди, цілі, переконання, побоювання).

Ефективне для обох сторін вирішення конфлікту можливе лише за умови прояснення істинних мотивів, інтересів, цілей, переконань, побоювань. Але, на жаль, у процесі конфлікту сторони дуже часто замовчують їх, виносячи на рівень предмета і позицій вимоги, які опосередковано допомагають досягати істинних мотивів і цілей. Через це конфлікт затягується, поглиблюється, набуває негативного емоційного навантаження.

Треба завжди пам'ятати, що лише прояснення істинних мотивів конфлікту дозволяє опонентам запропонувати один одному справді те, що потрібно для його розв'язання. Пам'ятайте, що різні інтереси можна привести до оптимального узгодженого рішення, якщо дослідити позиції щодо інтересів і тільки тоді приймати головне рішення.

В управлінні конфліктом також варто враховувати стадії його розвитку.

- *Передконфліктна ситуація:* передумови, приховані конфлікти, непорозуміння.
- *Інцидент:* привід, перша сутичка.

- *Ескалація конфлікту*: загострення стосунків, протидія.
- *Кульмінація*: максимум протистояння, вибух.
- *Згасання, завершення конфлікту*: втрата інтересу до протистояння, вирішення ситуації, досягнення домовленостей, порозуміння.
- *Постконфліктна ситуація*: наслідки для людей, колективів, організацій.

Прояснення істинних цілей, потреб і прагнень учасників конфлікту на перших двох стадіях із більшою ймовірністю дозволить знайти рішення, яке їх однаково влаштує, та забезпечить завершення конфлікту без накопичення емоційної напруги й негативних наслідків. Проте сторони конфлікту не завжди демонструють поведінку, спрямовану на розв'язання конфлікту, що поглиблює його ще більше.

Стратегії поведінки, які обирають учасники конфлікту, різняться залежно від їхньої орієнтації на досягнення власних цілей та/або орієнтації на цілі партнера. Традиційною в психології вважається модель стилів розв'язання конфлікту У. Томаса та Х. Кілмана.

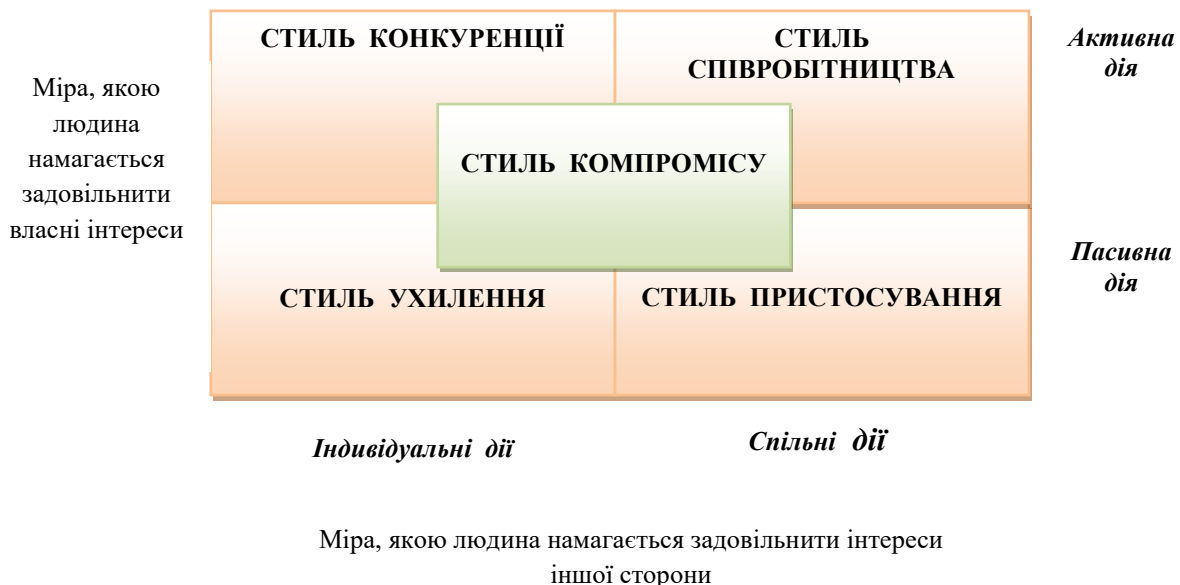


Рис. 1. Сітка Томаса-Кілмана

П'ять стилів розв'язання конфлікту [3]:

✓ **Конкуренція**: людина максимально орієнтована на перемогу в конфлікті й мінімально зважає на потреби інших. Сторона конфлікту, що застосовує стиль суперництва, намагається нав'язати іншим свій варіант вирішення спірних питань. Власна перемога бачиться як поразка супротивника. Застосовується тактика тиску й погроз, робляться спроби поставити під сумнів компетентність опонентів, вишукується слабе місце в їхній аргументації, як правило, спостерігається схильність до безапеляційних заяв, негативного ставлення до тих, хто має іншу думку.

✓ **Співробітництво**: орієнтація на якнайповніше задоволення інтересів усіх учасників конфліктної ситуації. Інтереси іншої сторони визнаються частиною

проблеми. Суперечності відверто обговорюються, спільно дві сторони наполегливо шукають розв'язання спірної проблеми. Виявляються приховані інтереси, вишукуються резерви та ресурси для їх задоволення.

✓ **Ухилення:** пасивна поведінка в конфліктній ситуації, що полягає в ігноруванні проблеми або відкладенні свого втручання до «кращих часів». Це прагнення уникати гострих ситуацій і не обговорювати питання, які є предметом суперечок. Тактика присутності без ознак активного втручання, у якій особа зберігає нейтралітет і не розкриває своїх поглядів і ставлення до проблеми. Сторонам надається можливість зробити вибір самостійно та нести відповідальність за нього.

✓ **Пристосування:** жертвування інтересами справи заради підтримання та поліпшення стосунків з опонентом. Людина, яка пристосовується, намагається виглядати в очах оточення приємною, доброю, співчутливою, готовою допомогти. Вона відчуває страх перед осудом і можливістю бути знехтуваною. Проявляючи до інших знаки поваги та схвалення, людина очікує такого самого ставлення й до себе. Зазвичай вона робить усе, щоб усунути саму можливість критики, запобігти загостренню конфліктів.

✓ **Компроміс:** пошуки балансу взаємних поступок і надбань. Прагнучи порозумітися, сторони погоджуються на часткове задоволення своїх потреб, щоб зберегти стосунки й отримати хоча б щось. При цьому має місце підкреслення спільності інтересів. Іноді компроміс є останньою можливістю прийняти певне рішення.

У конфліктних ситуаціях людина демонструє кілька видів поведінки, які узагальнено можна визначити як пасивні та активні.

Пасивна поведінка – це відхід від ситуації. Бути пасивним означає уникати конфлікту будь-якою ціною; приховувати почуття та очікування; погоджуватися з іншими через страх засмутити їх; утаємничувати свої бажання; зайвий раз вибачатися; казати «так», коли краще сказати «ні», а потім виражати невдоволення нав'язаною думкою. Пасивна поведінка ніколи не сприяє вирішенню конфлікту, бо не дає можливості зрозуміти його істинні причини. Крім того, тривале уникнення конфлікту зазвичай призводить до його ускладнення через накопичення нової інформації та емоційного напруження.

До активної поведінки відносять агресивну, маніпулятивну та асертивну [3].

Агресивна поведінка – це будь-які форми поведінки, що передбачають заподіяння комусь або чомусь фізичної або психологічної шкоди.

Людина, яка проявляє агресію, вважає себе кращою за того, на кого спрямовує цю агресію. Агресивна позиція пов'язана насамперед із внутрішньою позицією людини: «Я маю на це право» і «Мені за це нічого не буде».

Основна перевага агресивної поведінки в тому, що вона іноді дозволяє швидко досягати особистих або колективних цілей у конфлікті. Використовуючи цей стиль поведінки, людина часто відчуває ейфорію від почуття переваги, може так знімати напругу (так зване «випускання пари»). Але зазвичай навіть досягнення цілей врешті-решт призводить до порушення взаємодії та негативних наслідків.

Основні недоліки агресивного стилю поведінки полягають у тому, що він може викликати відповідні реакції уникнення або зустрічної агресії, ускладнює

побудову довгострокових відносин, призводить до образ і обурення, відмови від співпраці.

Маніпулятивна поведінка – це навмисне спонукання іншої людини до переживання певних станів, прийняття рішень і виконання дій, необхідних для досягнення ініціатором його власних цілей.

Важлива відмінність маніпулятивного стилю від агресивного полягає в закритості цілей для об'єкта маніпуляції. Розкриття мети призводить до руйнування маніпуляції – спілкування набуває або агресивного, або асертивного стилю.

За маніпулятивної поведінки маніпулятор усвідомлює та приховує свої цілі й засоби, а інша сторона конфлікту приймає на себе відповідальність за те, що відбувається.

До основних переваг маніпулятивної поведінки можна віднести можливість досягнення короткострокових цілей з мінімальними втратами, що супроводжується задоволенням від відчуття «таємної влади» і почуттям переваги. Але при цьому маніпулятивна поведінка в більшості випадків провокує ускладнення конфлікту, насамперед, у моменти розкриття маніпуляції. Розуміння людиною того, що її «використали» проти її волі, часто зумовлює погіршення стосунків, аж до їх розриву. Маніпулятор також відчуває нервову напругу й часто сам стає об'єктом зустрічних маніпуляцій. Ураховуючи те, що маніпуляція заснована на приховуванні інформації, маніпулятивний стиль поведінки часто заважає руху інформації, зменшує її сумарний обсяг під час прийняття важливих рішень, що призводить до помилок у діяльності та зниження ефективності взаємодії.

Асертивна поведінка – спосіб дії, при якому людина активно й послідовно захищає свої інтереси, відкрито заявляє про свої цілі та наміри, поважаючи при цьому інтереси партнера.

Така поведінка відображає партнерську позицію, при якій дві сторони рівні між собою. Важливу роль при цьому відіграє ефективна комунікація, зокрема вміння встановлювати контакт, активно слухати, прояснювати інформацію, налаштовуватися на партнера, розуміти невербальні сигнали. Крім цього, варто вміти регулювати власний емоційний стан і емоційний стан партнера.

Агресивний і маніпулятивний стилі поведінки є для людини «природними». Агресивна поведінка пов'язана з інстинктом самозбереження та реакцією «захищатися через напад» у складних життєвих ситуаціях. Маніпулятивна поведінка формується в людини з раннього дитинства. Так, першою маніпуляцією є плач дитини, коли мати зникає з поля зору. Тому прояв агресивного та маніпулятивного стилів зазвичай для людини є легшим.

Асертивна поведінка пов'язана передусім із навичками ефективної комунікації та толерантного ставлення до інших. І якщо в родині такий стиль не практикувався, то потрібна додаткова цілеспрямована робота над собою.

Прояв людиною агресивної та маніпулятивної поведінки провокує напруження в міжособистісних стосунках, викликає або поглиблює конфлікт. Демонстрація асертивної поведінки, навпаки, забезпечує відкритість і готовність до взаємодії на основі співробітництва, що приводить до зниження напруги й вирішення конфлікту.



Рис.2. Структура розуміння затяжного конфлікту

Визначення [1].

Види конфлікту: мотивація та поведінка учасників – їхні проблеми, надії, орієнтація щодо конфлікту та рівні взаємодії. □

- Якими є проблеми сторін? □
- Якою є їхня орієнтація щодо конфлікту: уникання, узгодження, сила, компроміс чи співпраця? □
- Які рівні залучено: індивідуальний, міжособистісний, міжгруповий, регіональний?

Джерела конфлікту: взаємовідносини сторін, потреби, інтереси, цінності та ідеології.

- У випадку, якщо конфлікт базується на взаємовідносинах, сторони демонструють напругу, брак довіри, ворожість, злість, фрустрацію та обурення одна до одної. □
- У випадку різних потреб та інтересів розбіжності стають рушійною силою. □
- Якщо відрізняються цінності, сторони спираються на суперечливі припущення щодо світу.

Динаміка: реальні та істотні відмінності в інтересах, силі, потребах і несправедливості, які сприймаються та призводять до того, що конфлікт вибухає.

- Динаміка – це взаємодія відмінностей і несправедливостей, які сприймаються.

Ідентичності: сприйняття людьми себе самих; як вони визначають самих себе та хто вони є. □

- Соціальні ідентичності: расова, релігійна, етнічна, класова, гендерна та культурна; вхідні та вихідні групи, стереотипи, «цапи-відбувайла», расизм і сексизм як частина ідентичності.

Ситуації: соціальний контекст, який впливає на поведінку. □

- Включає оточення сторін, дефіцит часу, відносини один з одним, із владою, ролями. Також включає можливості для діалогу та вирішення проблем, що сприймаються.

Таблиця 1

Комплексний огляд феномену конфлікту та способів його вирішення

Складова 2	Складова 1	Складова 3
<i>Причини та умови конфлікту</i>	<i>Латентний конфлікт</i>	<i>Втручання в конфлікт: цілі третьої сторони</i>
Індивідуальний рівень Соціальний рівень	Сторони	Запобігання конфлікту
Міжнародний рівень	Проблеми	Управління конфліктом Урегулювання конфлікту Вирішення конфлікту Трансформація конфлікту
Глобальний / екологічний рівень	Цілі	Триступеневий підхід Конкуренція або співпраця Негативний або позитивний мир Модель – 1 або Модель – 2
	Засоби	

Конфлікт (Складова 1)

Щодо конфлікту – латентного (прихованого) або зростаючого, або агресивного – фахівці та потенційні треті сторони хотіли б дізнатися більше про: (а) сторони; (б) проблеми, через які у сторін виникають конфлікти; (в) цілі, яких сподіваються досягти; (г) засоби, що застосовуються для досягнення цих цілей; (г) їхні орієнтації в конфлікті та підхід до вирішення конфлікту; (д) природу середовища, у якому виник конфлікт, і засоби його вирішення.

Сторони

Перше і найбільш очевидне запитання, яке спадає на думку стосовно будь-якого конкретного конфлікту: «Хто є учасниками конфлікту?» Як зазначено вище, сторонами конфлікту можуть бути, зокрема, особи, групи, організації, товариства та/або особи, які мешкають у регіонах.

Конфліктним аналітикам і потенційним третім особам важливо мати на увазі, що участь багатьох сторін, представлених як «інші», потрібно обговорити зі сторонами – клієнтами (якщо посередники є «аутсайдерами») або керівниками (якщо посередники є «інсайдерами») – до моменту укладання важливих угод. Принципи ведення переговорів віч-на-віч полягають у тому, що необхідно мати справу зі всіма учасниками, перш ніж такі угоди укладаються та/або реалізуються.

Також важливо дослідити, наскільки конфлікт, про який іде мова, пов'язаний з іншими конфліктами, інакше буде важко вирішувати його ефективно, якщо в сторони/сторін конфлікту є власні внутрішні конфлікти.

Після цього аналітик із конфліктів може перейти до розгляду питання рівності сторін, тобто чи є сторони симетричними («однорідними») або асиметричними («різнорідними») з точки зору типу, характеру або мети; чи

врівноважено сторони в аспекті влади та інших ресурсів, зокрема доступу до влади.

Проблеми

Після того як аналітик із конфліктів ідентифікував сторони й почав опрацьовувати інші аспекти, зокрема ступінь прояву конфлікту, його зв'язок з іншими конфліктами, він може дослідити питання «Що?» – проблеми, про які заявляють сторони конфлікту. Звичайнісіньке питання, яке спадає на думку: «Через що сторони сперечаються?»

По-перше, конфлікти можуть бути:

1) структуровані, тобто пов'язані з питаннями, які ставлять під сумнів цілі системи, наприклад, віру/цінності (теоретичні, поведінкові), біологічні чи фізичні системи;

2) неструктуровані, пов'язані із засобами для досягнення цілей у рамках систем.

По-друге, серед певних категорій проблем, що можуть або не можуть піддавати сумніву цілі системи, зосередження відбувається на інтересах, відносинах і цінностях конфліктів. Зрозуміло, є певні причини конфлікту (структурованого або неструктурованого), які можна узагальнити: відносини, цінності, віра, контроль над ресурсами/інтереси. Серед останніх – конфлікти через «території», так звані «класичні конфлікти».

Цілі

До основних цілей можна віднести: (а) зміну засобів у рамках систем;

(б) зміну самих систем, коли сторони можуть мати такі цілі: дотримуватися статусу-кво (стабільності, досягнутої за допомогою балансування та гегемонії) або змінити статус-кво (революційні зміни).

Конфлікти, визначені як «хто кого» («виграю-програю»), де одна сторона отримає компенсацію, а інша сторона втрачає, можуть бути складними для потенційної третьої сторони, оскільки невідомо що робити, коли одна сторона хоче зберегти певний стан справ, а інша, розуміючи, що перебуває в «структурно-насиленницьких стосунках» із «гегемонією», хоче змінити ситуацію революційним шляхом.

Що може зробити третя сторона, щоб забезпечити «безпрограшні» угоди в ситуаціях, які мають діаметрально протилежні цілі?

Можливий вихід із цієї ситуації пропонують Роджер Фішер і Вільям Юрі (1981), використовуючи «метафору апельсина», щоб відобразити як сторони конфлікту, вважаючи, що вони розумні, обманюють самі себе.

У суперечці двох сестер за апельсин дівчата обирають «компроміс» і ділять його навпіл, не усвідомлюючи, що одна з них хотіла би плід, а інша – шкірку. Отже, замість того, щоб кожна сестра досягла 100% від бажаного (одна сестра отримала би плід, інша – шкірку), кожна з них отримає 50%, тобто менше того, що кожна з них хотіла б, і це не буде оптимальним рішенням!

Спрощено «**метафору апельсина**» можна використати для складних конфліктів щодо самовизначення та територіальної цілісності.

Засоби

Типологія засобів, які сторони можуть використовувати для досягнення своїх цілей: боротьба, ігри та дебати. У ході боротьби сторони вважають одна одну «ворогами», яких буде знищено; в іграх вони визначають одна одну як суперників, яких буде обмануто; а в дебатах сторони – це противники, що намагаються переконати опонента або змінити його точку зору.

Орієнтація

Засоби, які сторони використовують для досягнення своїх цілей, можуть відображатись у прихованих орієнтаціях конфлікту та в його вирішенні. Якщо сторони дотримуються конкурентної орієнтації, вони матимуть тенденцію до антагонізму, конфронтації, а також розглядатимуть конфлікт як гру «хто кого» або «виграв-програв»; якщо вони прагнуть до співпраці, то схильні до неантагоністичної, некофліктної орієнтації, а також до розгляду конфлікту з позиції безпрограшності.

Інший варіант вирішення конфлікту спирається на культуру та світогляд. Наприклад, якщо сторони більше схильні до конкурентного способу, це можна визначити як реалістичний підхід світогляду з негативним поглядом на людську природу та чітко обмеженими в сприйнятті системними й поведінковими можливостями змін, які стосуються оточення, на відміну від сторін, які прагнуть до співпраці, що проявляється в ідеалізованому підході з більш оптимістичним поглядом на людську природу та можливі зміни.

Реалістичний підхід, що впливає на сторони, пов'язаний з конкурентним підходом до вирішення конфлікту за рахунок їхньої більш імовірної участі в «боротьбі», що також пов'язано з руйнівними результатами, на відміну від ідеалізованого підходу, який схиляє сторони до співпраці, більш імовірного залучення до дебатів і отримання конструктивних результатів.

Середовище

Фахівцям із розв'язання конфліктів необхідно зрозуміти, чи мають сторони конфлікту механізми контролю або вирішення конфліктів у своєму середовищі. Існують ендогенні конфлікти, у яких конфліктуючі системи є частинами більшої системи з власними механізмами для підтримки стабільного стану, що можуть включати механізми для управління та вирішення конфліктів між підсистемами, на відміну від екзогенних конфліктів, де не може бути жодних «суперсистем для здійснення контролю або вирішення конфлікту».

Після опрацювання Складової 1 щодо сторін, питань, завдань, засобів, орієнтації та середовища фахівцям/потенційній третій стороні необхідно перейти до Складової 2 – причин і умов конкретного конфлікту. Необхідно зрозуміти, що стимулює конфлікт, перш ніж вирішувати його.

Трансформація конфлікту [1]

Чи потрібно вирішувати конфлікт?

Професор Йоган Гальтунг вважає, що конфлікт, подібно до органічних форм, має власний життєвий цикл. Він виникає, досягає емоційного, навіть насильницького кульмінаційного пункту, спадає, зникає і часто виникає знову.

Таким чином, конфлікт може мати вічне життя, подразнюючи та завдаючи шкоди, зникаючи і виникаючи знову.

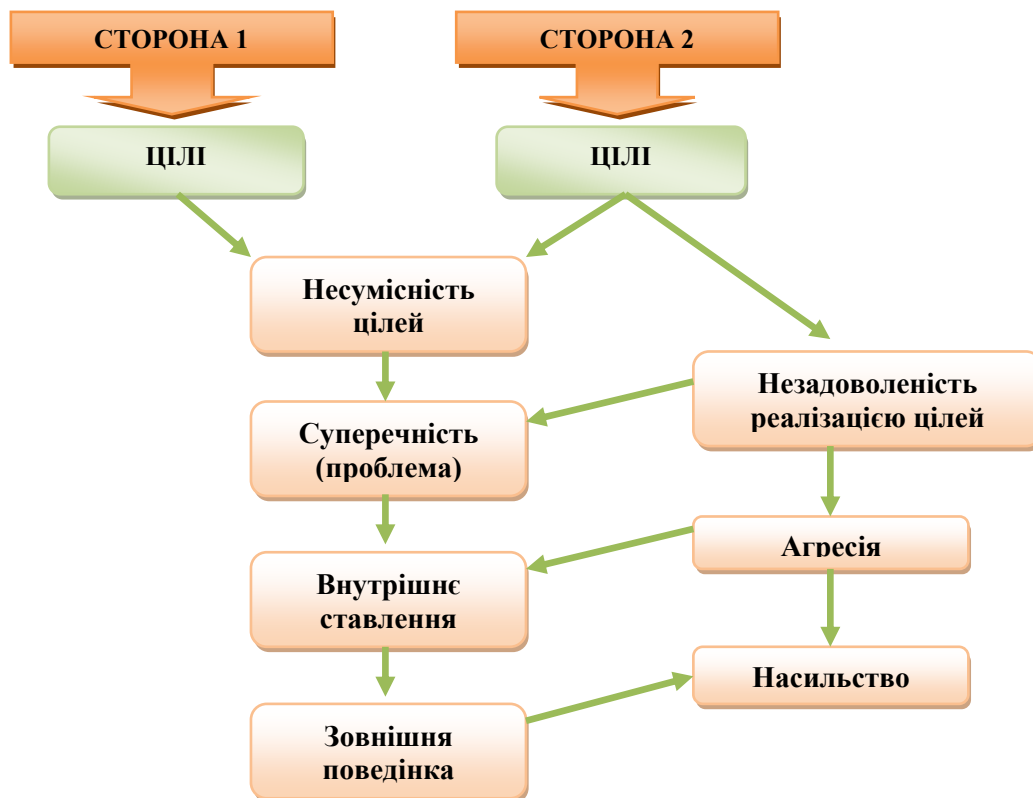


Рис. 3. Структура конфлікту

Конфлікт має сторони, а сторони мають цілі. Коли цілі несумісні (суперечливі), виникають спірні питання з відповідними моделями ставлення та поведінки. Загальний результат усього цього – конфлікт.

Насильство породжує насильство. Отже, треба уникати насильства, щоб іще більше не ускладнити конфліктну ситуацію.

Склад сторін та їхніх цілей формує систему конфлікту.

Відображення системи конфлікту – основна частина роботи над ним. Необхідно зауважити, що неправильно вживати термін «третя сторона». Вважається, є дві сторони, які беруть участь у конфлікті, а отже, термін «третя» означає зовнішнє положення щодо конфлікту. Суперечність, ставлення та поведінка складають «трикутник конфлікту».

Трикутник конфлікту «Ставлення – Поведінка – Суперечність»
 КОНФЛІКТ = А **СТАВЛЕННЯ** (ненависть) + В **ПОВЕДІНКА** (насильство)
 + С **СУПЕРЕЧНІСТЬ** (проблема)

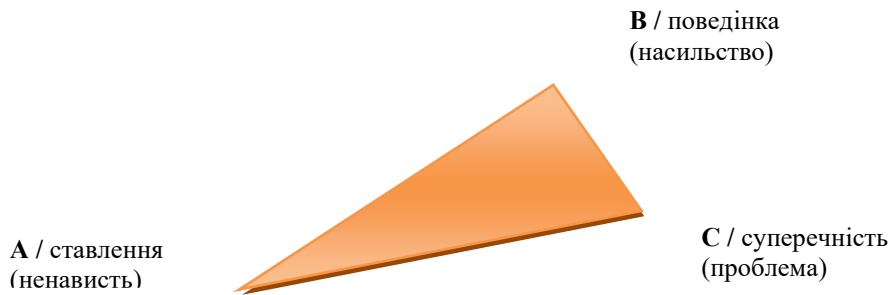


Рис. 4. Трикутник конфлікту

Цей трикутник повинен стати своєрідною пам'яткою, завжди нагадуючи про те, що конфлікт = С+П+С (в англ. оригіналі – ABC).

Завдання полягає в тому, щоб розкрити цей трикутник, заохочуючи ставлення відкритості, стриману поведінку та великий творчий потенціал.

Суперечність є центральним елементом конфлікту. Але підхід, орієнтований тільки на цей елемент, та ігнорування таких факторів, як ненависть і насильство, нічим не кращий від підходів, орієнтованих на зміну ставлення чи на поведінку, тобто на контроль насильства. З усіма трьома факторами треба працювати одночасно.

Більшість невдач у роботі з конфліктами пояснюється саме нехтуванням цього правила: □

✓ зосередження лише на ставленні призводить до того, що ви вважаєте, що всі проблеми виникають від ненависті та викривленого бачення світу, і пропонуєте релігійну або ідеологічну трансформацію, психотерапію та/або освітні кампанії, забуваючи, що навіть найбільш нормальні люди можуть убивати чи потурати насильству, якщо зберігаються суперечності, що дезорієнтують їхню свідомість;

✓ зосередження лише на поведінці спостерігається досить часто, адже саме в цьому разі ми маємо справу з насильством: приборкувачі та приборкувачки можуть підмести насильство кудись під килим, зробити його менш помітним, але це аж ніяк не усуває суперечності, що лежать в основі конфлікту;

✓ зосередження тільки на суперечностях може призвести до посилення ненависті й насильства, якщо підхід до суперечностей є насильницьким.

✓ Трансформація конфлікту має вестися з усіх трьох точок. Повинна прийти зміна на трикутник Конфлікт = Співчуття і зміна ставлення + Ненасильство та зміна поведінки + Творчі підходи та подолання суперечностей.

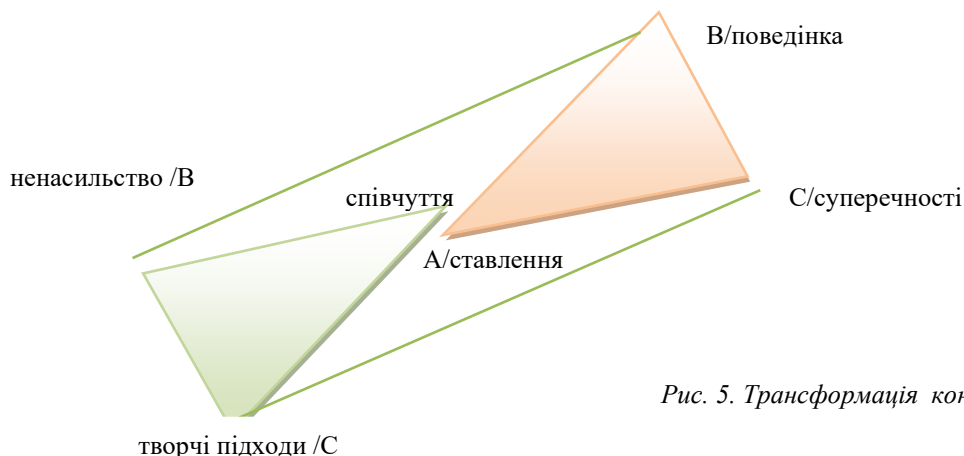


Рис. 5. Трансформація конфлікту

Співчуття, ненасильство і творчість – ось підходи, які медіатори мають протиставити трикутнику «Ставлення – Поведінка – Суперечність». У необхідності застосування цих альтернатив вони повинні переконати сторони конфлікту. Саме ці альтернативи мають посісти місце насильницьких культур, поведінки та почуття заблокованості.

Співчуття – це здатність до глибокого емоційного й розумового розуміння іншого та іншої, логіки, що рухає ними.

Ненасильство – це здатність опиратися спокусі застосувати насильство (або радити вдатися до нього) і водночас пропонувати конкретні ненасильницькі заходи для виходу з конфлікту.

Творчість – це здатність виходити за рамки уявлень сторін конфлікту, відкривати нові способи досягнення його соціальної природи.

Суть цього підходу в тому, щоб зруйнувати металеву оболонку трикутника «ставлення – поведінка – суперечність» у той момент, коли конфлікт починає ускладнюватися.

Кожна зі сторін конфлікту має глибоко заховану під насильницькими гаслами та вчинками мету, на яку треба спиратися, закликаючи її діяти без насильства і творчо.

Насильство породжує насильство. Отже, треба уникати насильства, щоб іще більше не ускладнити конфліктну ситуацію. Навіть якщо взаємний відхід від конфлікту часом може бути гарною ідеєю, самоствердження (у певних межах) є людською потребою. Ненасильство заповнює цю прогалину, принаймні теоретично.

Щодо елементарних конфліктів варто визначити п'ять можливих варіантів завершення, які слугуватимуть відправними точками для осмислення конфлікту, вироблення стратегії та конкретних дій.

Чим більше альтернатив, тим менш імовірним є насильство.

Трансцендування є найскладнішим, але водночас і найбільш плідним підходом. Застосовуючи його, ми маємо можливість не лише усунути деструктивний компонент конфлікту, але й, вийшовши на новий рівень, реалізувати конструктивний.

Дуже важливо при вирішенні конфлікту сприймати його одночасно з двох боків: як конфлікт-руйнівник (джерело насильства) і конфлікт-творець (джерело розвитку). Медіатори, працюючи з конфліктом, виконують третю роль – посередника, трансформуючи конфлікт, уникаючи насильства та сприяючи розвитку.



Рис. 6. Роль медіатора в конфлікті

Якщо ми визнаємо, що конфлікт може бути як джерелом руйнування, так і джерелом розвитку, тоді для трансформації конфлікту треба діяти таким чином, щоб творчі аспекти домінували. Це дещо більше, ніж просто спрямовувати конфлікт геть від насильства. Це спрямування конфлікту в русло розвитку – як гуманітарного розвитку окремих його учасників і учасниць, так і соціального розвитку колективних учасниць і учасників, а також світового розвитку загалом.

Трансформація конфлікту – це його перенесення в нову реальність. Трансформувати конфлікт означає трансцендувати цілі учасників і учасниць конфлікту, визначивши для них інші цілі, знявши конфлікт із підготовленого для нього ґрунту включно з дискурсами, що обстоюють нездоланність цієї несумісності (неможливість трансцендувати суперечності), і, нарешті, перенісши його в більш перспективне місце. Щоб досягти цього, конфлікт необхідно трансформувати ще й через доповнення його сторонами та цілями, про які учасники й учасниці часто навіть і не думають.

Метою трансформації конфлікту є мир, здатність урегулювати конфлікт творчо й ненасильницькими методами.

За яких умов люди починають творити? Є маса книжок про наукову, мистецьку та інші типи творчості, але не про творчість у роботі з конфліктами. Наше завдання – знайти ненасильницькі варіанти завершення конфлікту для трансцендування суперечностей.

Але як досягти цього?

Загальна формула виглядає просто: увести новий аспект-вимір-перспективу, подивитися на конфлікт по-новому, тобто змінити й розблокувати ситуацію. Але цей творчий процес не відбувається автоматично.

Колективна творчість може дати набагато більше, ніж проста сума індивідуальних творчих можливостей усіх присутніх.

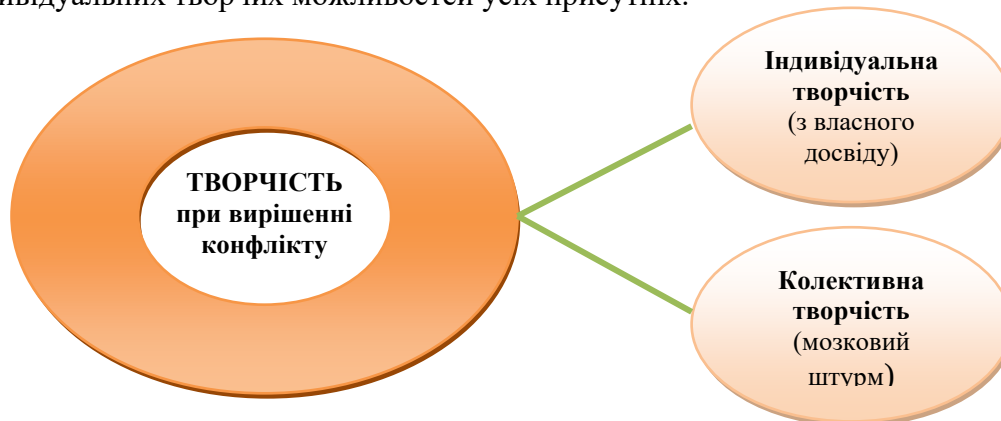


Рис. 7. Творчість у вирішенні конфлікту

Ми повинні пам'ятати про загальну мету трансформації – створення нової ситуації, з якою можна працювати творчо й ненасильницькими засобами. Реальна трансформація йде від самих учасниць і учасників конфлікту. Медіатор виконує роль каталізатора, допомагає, а не тисне згори. Тільки в такому разі трансформація стає прийнятною та тривалою.

Етапи вирішення конфлікту [1]

*Світ без конфліктів – це відірвана
від реальності утопія, і навіть неприємна:
вона скоріше схожа на кладовище, ніж на рай на землі!*

Христоф Бесемер

Конфлікт має свої негативні та позитивні прояви і наслідки. І від того, як людина ставиться до конфлікту та як сприймає, залежить його вирішення.

Для того щоб конфлікт вирішити позитивно, не треба боятися, а треба вміти вирішувати його мирним шляхом. Люди часто сприймають конфлікти як перешкоди, небезпеку, деструктивність і біль. Тому більшість людей прагне уникати конфліктів. Але це неправильно: конфлікти слід розглядати іншим чином: вони є важливим сигналом того, що щось (уже) негаразд і має бути змінено; це шанс для розвитку й поліпшення відносин. Чи буде використано цей шанс, залежить від того, як підійти до конфлікту.

Для вирішення конфлікту також важливо розуміти, що не сам конфлікт є проблемою, а наша поведінка до, під час і після нього.

Деструктивне вирішення конфлікту

До деструктивних способів вирішення конфлікту належать усі ті, що ведуть до загострення взаємовідносин і не сприяють пошукам позитивного вирішення конфліктного питання. Часто розбіжності між людьми перетворюються на особистий конфлікт. Різні точки зору на певні проблеми перетворюються на дорікання іншим людям і судження про їхній характер, наміри й мотиви. Замість розгляду загальної проблеми розглядають іншу людину як проблему.



Рис.8. При деструктивному підході інша людина розглядається як проблема

Конструктивне вирішення конфлікту

Конструктивні способи, навпаки, сприяють взаємопорозумінню та пошуку позитивних шляхів вирішення конфлікту.

Конструктивно розв'язувати конфлікти означає шукати рішення проблеми, не впливаючи на особистість противника. Усі учасники конфлікту беруть на себе відповідальність за проблему та спільно шукають рішення.

Процес конструктивного вирішення конфлікту приводить до задоволення обох сторін і покращує їхні взаємовідносини.

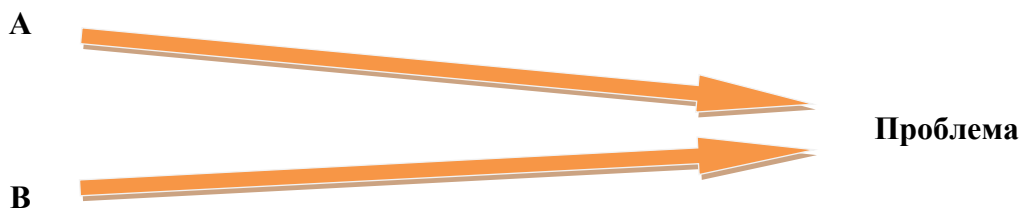


Рис. 9. Проблема визначається та вирішується спільно

Процес конструктивного вирішення конфлікту приводить до задоволення обох сторін і покращує їхні взаємовідносини.

В основу вирішення конфлікту конструктивним мирним шляхом покладено вісім принципів (розроблено співробітниками Фонду досліджень миру і майбутнього у Швеції):

1. Люди: відокремити людину від проблеми – обговорювати проблему, а не один одного.
2. Інтереси: зосередитися на інтересах, а не на позиціях.
3. Варіанти: шукати взаємовигідні варіанти.
4. Критерії: результат повинен відповідати загальнообов'язковим критеріям.
5. Правда: є декілька правд: твоя, їхня, а може бути ще чиясь.
6. Кошти: стежте за єдністю засобів і цілей.
7. Передумови: переслідуйте тільки такі цілі, які підходять і для вас, і для іншої сторони.
8. Влада: досягайте власних цілей, а не карайте інших.

Конфлікт може мати вічне життя, і якщо його не вирішити, він завдаватиме шкоди, зникаючи та виникаючи знову. Процес вирішення конфлікту має свої етапи.

1. Збір інформації.
2. Визнання наявності конфлікту.
3. Визначення позицій, інтересів і потреб.
4. Оцінка та вибір оптимального варіанта. Творчість.
5. Визнання сторонами прийнятого варіанта вирішення конфлікту.
6. Потиснення рук.

1-й етап. Збір інформації

Одна з типових причин виникнення конфліктів між людьми – це втрата й викривлення інформації при спілкуванні та сприйнятті навколишнього світу.

Інформацією називаються ті відомості, які передаються від джерела до приймача й у певний спосіб фіксуються останнім. Людина досить вибірково сприймає різноманітну інформацію про навколишній світ. Роль потужного фільтра, що відсіває незначну інформацію та деталізує суб'єктивно важливі відомості, виконують цінності, мотиви й цілі.

На цьому етапі відбувається збір інформації про конфлікт і сторони конфлікту.

Ця процедура може включати такі дії:

- а) опис явних ознак конфлікту;
- б) виявлення всіх сторін конфлікту;
- в) виявлення рівня розвитку конфлікту;
- г) виявлення причин конфлікту та його природи (об'єктивна чи суб'єктивна); вимірювання інтенсивності протистояння;
- г) виявлення сфери поширення конфлікту.

Кожна з процедур діагностики передбачає об'єктивну оцінку.

Вивчення сторін конфлікту включає збір і оцінку інформації з таких проблем:

- а) об'єкт конфлікту (характер, цінність, ступінь дефіцитності, можливість його розподілу);
- б) сторони (загальні відомості, психологічні якості, особисті цілі та інтереси, наявність помилок і слабкостей);
- в) позиції сторін;
- г) чинники, які сприяють конфлікту, джерела;
- г) соціальне середовище.

Важливо розуміти, що в будь-якій складній і запутаній конфліктній ситуації зазвичай циркулює надзвичайно багато перекрученої, випадкової, а часом і свідомо помилкової інформації, особливо багато з'являється різноманітних чуток і вкрай бракує достовірної інформації. Тому необхідно приділяти увагу збору інформації з різних джерел і дотримуватись об'єктивного підходу при її опрацюванні. Скільки людей – стільки й думок! □

Щоб інформація була більш достовірною, дуже важливо уточнити в людини: «Чи правильно я Вас розумію?»

2-й етап. Визнати наявність конфлікту

На цьому етапі необхідно сприйняти й «полюбити» конфлікт, щоб трансформувати його мирним шляхом.

«Полюбити конфлікт» означає на особистісному рівні визнати й не боятися його, а зрозуміти його причини та складові, бути готовими вирішувати конструктивним шляхом, побачити позитивні можливості конфлікту.

Дієвість такого підходу залежить, по-перше, від бажання побачити реальні події; по-друге, від об'єктивного сприйняття конфлікту всіма його учасниками, а також оточення, у якому він відбувається.

Для визнання конфлікту всіма сторонами необхідні такі передумови: □

- достатній рівень зрілості конфлікту, коли ідентифікувалися його сторони, сформувалися їхні позиції, виявилася їхня протилежність і агресивність; □
- поява потреби вирішення конфлікту в самих сторін; □
- наявність необхідних способів і ресурсів вирішення конфлікту.

3-й етап. Визначення позицій, інтересів і потреб

Конфлікт розгортається довкола основних цілей, а одним із типів основних цілей є основні потреби.

Теорія А. Маслоу визначає п'ять основних ступенів (або груп) ієрархії людських потреб, які розміщено за принципом «важливості», починаючи з нижнього рівня (біогенні потреби) до верхнього рівня (психогенні потреби).

Необхідно зауважити, що в житті немає межі, яка відокремлює одну потребу від іншої, є перетин цих рівнів, тому що жодну потребу неможливо задовольнити повністю.

У теорії ієрархії потреб перший та основний рівень посідають фізіологічні потреби: їжа, повітря, вода, одяг, житло, статеві стосунки тощо. Вони необхідні для підтримання біологічного, щоденного життя людини, їх людина повинна задовольнити, щоб вижити.

Після задоволення потреб першого рівня головною силою в поведінці індивіда стають потреби в захищеності, самозбереженні та безпеці (фізичній та психологічній). Вони включають бажання людини перебувати в порядку, стабільному й безпечному стані, мати належні житлові умови, бути захищеною від страху, болю, хвороби.

Третій рівень включає соціальні потреби (відданість, дружбу, почуття духовної близькості, любов). Вони проявляються, коли людина хоче бути членом певної групи людей, перебувати в тісних дружніх стосунках з оточенням, брати участь у громадських заходах.

Коли соціальні потреби більш-менш задоволені, починають проявлятися его-потреби, які можуть набувати форми як внутрішньої, так і зовнішньої орієнтації чи обох одразу. Потреби у визнанні та повазі відображають бажання людей бути компетентними, сильними, здібними, упевненими в собі: вони бачать, як оточення визнає та поважає їх.

За А. Маслоу, більшість людей не має можливості достатньою мірою задовольнити свої его-потреби, щоб досягти п'ятого рівня – потреб у самоствердженні, саморозвитку, самореалізації та самоактуалізації. Глобальні потреби людини, або потреби в самовираженні, належать до бажань індивіда повністю використати свій потенціал – стати такою, якою вона здатна стати.

Основні потреби дозволяють пояснити, чому деякі конфлікти стають настільки складними, тривалими, фундаментальними й «важко виліковними». Відповідь дуже проста: вони є основними (фундаментальними), оскільки розгортаються довкола основних цілей (цінностей та інтересів). Але що таке основні цінності? Очевидно, це щось таке, без чого сторона конфлікту не може жити. На особистісному рівні такими цінностями є основні людські потреби, що мають вартість у рамках усіх культур (усі ці потреби можна об'єднати в чотири загальні класи). На колективному рівні ці основні цілі відомі під назвою основних інтересів.

Як існує відмінність між людиною і проблемою, слід розрізняти позицію та інтерес. Позиції сторін, тобто їхні усталені уявлення про те, як варто вирішувати проблему, часто не поєднані одна з одною, тому узгоджене рішення проблеми видається неможливим. Однак інтереси, які лежать в основі конфлікту (а зрештою, важливі саме вони), можна задовольнити різним чином. Якщо інтереси відкриваються, часто стає можливим знайти рішення, яке становить загальний інтерес.

Конфлікт асоціюється з айсбергом. Щоб вирішити конфлікт, треба «опустити воду».

Необхідно обстежити все вгорі й унизу, «за горами, за морями», поруч себе, зазирнути в минуле і майбутнє, відповісти на запитання: «Хто зацікавлений у цьому?»

Нехай вас не вводить в оману арена розгортання конфлікту. Корені конфлікту можуть бути скрізь.

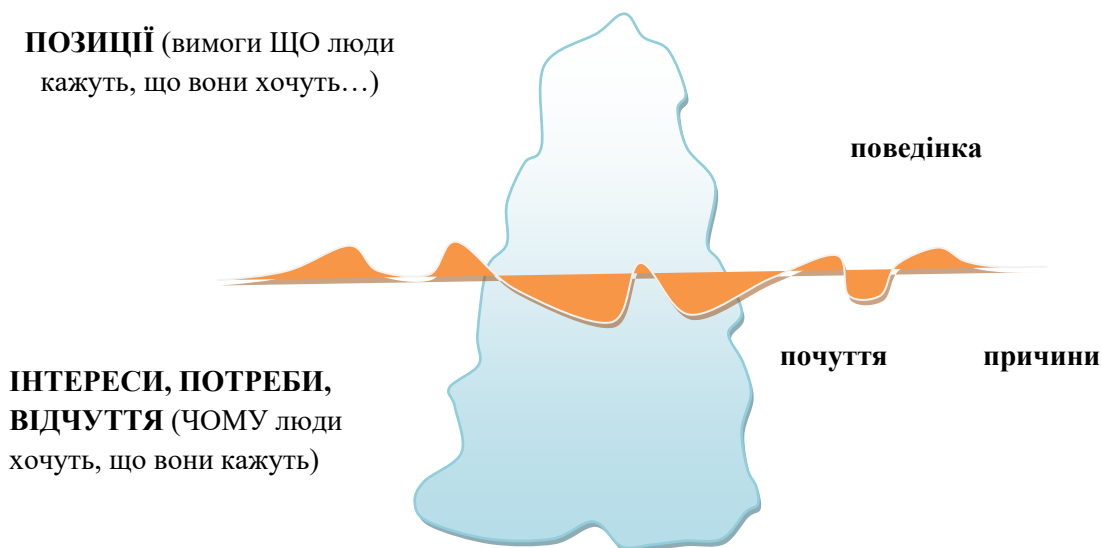


Рис. 10. Айсберг конфлікту

Приклад:

Дві сестри сперечаються про апельсин, обом хочеться його взяти. Нарешті вони вирішують поділити його навпіл. Одна бере свою половину, з'їдає м'якоть і викидає шкірку. Інша, навпаки, викидає м'якоть і використовує шкірку, тому що вона хоче спекти з неї торт.

Ключ до успіху – переключити дискусію з позицій на потреби та інтереси. Важливо запитати людину: «Що вона хоче / що їй потрібно?»

4-й етап. Оцінка та вибір оптимального варіанта. Творчість

На цьому етапі відбувається трансформація конфлікту й вибір оптимального варіанта його розв'язання.

Не крадьте конфлікт! Дайте можливість сторонам конфлікту проявити творчий підхід і самим запропонувати якомога більше варіантів його вирішення та обрати взаємоприйнятний.

Поради для позитивного вирішення конфлікту □

- Для позитивного вирішення конфлікту дуже важливо враховувати інтереси його сторін. □
- Чим більше варіантів вирішення конфлікту можуть запропонувати сторони, тим менш імовірним є варіант вирішення шляхом насильства. □
- Не бійтеся конфлікту. Практикуйте його вирішення. □
- Розрізняйте людей і проблему. Активізуйте увагу на проблемі та варіантах її вирішення, а не зосереджуйтеся на особистості. □
- Продумуйте безліч можливостей дії, перш ніж прийняти рішення про те, що необхідно зробити. □
- Стежте за тим, що результат повинен відповідати загальнообов'язковим критеріям.
- Дійте! Не уникайте конфліктів, а намагайтеся їх вирішувати або запобігати їхнім негативним наслідкам.

Список використаних джерел і літератури

1. Комплект освітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації» / В. Л. Андрєєнкова, К. Б. Левченко, Н. В. Лунченко, М.М. Матвійчук. – К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2018. – 144 с.
2. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід: [методичний посібник] /В. Л. Андрєєнкова, В. О. Мельничук, О. А. Калашник. – К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2019. – 132 с.
3. Розбудова миру. Профілактика і вирішення конфлікту з використанням медіації: соціально-педагогічний аспект: [навчально-методичний посібник]. – Київ, 2016.

Причини виникнення та шляхи подолання булінгу

Володимир Носенко,

*завідувач Центру практичної психології,
соціальної роботи та здорового способу життя*

Вступ

Серед найбільш складних тем, безперечно, є проблема булінгу в школі. Питання насильства в підлітковому віці піднімалось і раніше. Наприклад, відомий фільм «Опудало» демонструє жорсткий «чорний» мобінг у радянській школі. Дещо в завуальованому вигляді ми можемо побачити щось подібне у ставленні учнів до вчительки у фільмі «Доживемо до понеділка» в стосунках дітей і нової вчительки іноземної мови. Найжорстокішу форму знущання учнів над вчителькою та один над одним бачимо в картині «Дорога Олено Сергіївно».

У тому, що підлітки самостверджуються, немає чогось дивовижного, бо це є віковою особливістю саме підліткового віку. Але, на жаль, дуже часто роблять це деструктивно, обираючи собі жертву та переслідуючи її.

За даними ВООЗ, Україна сьогодні в першій десятці країн Європи з поширення цькування в школі серед підлітків 11 – 15 років. За даними ЮНІСЕФ, у 2017 році 67% дітей в українських школах були або жертвами, або кривдниками, або свідками булінгу. До речі, чверть із них безпосередньо зазнавали цькування, 48% нікому про це не розповідали, 22% вважають це явище звичним [8].

Діти, які потерпають від булінгу, але не розповідають, мають стереотипне уявлення, що ті, хто скаржаться, ябеди чи зрадники, або їх будуть вважати слабкими. Іноді жертви часто не безпідставно бояться ще більшої агресії та помсти кривдника.

За даними Міністерства освіти і науки України, які були оприлюднені в засобах масової інформації у 2017-2018 навчальному році, до практичних психологів закладів освіти України надійшло 109 тисяч звернень щодо цькування. З них 39% з усіх звернень надійшли від дітей, 29% – від учителів, ще 5% – від сторонніх осіб, а інші – від батьків. За даними громадської організації STUDENA, у 2018 році 64% вчителів мали справу із цькуванням дітей у своєму класі [8].

По-перше, булінг – це жорстокість дітей, яка іноді межує із садизмом.

По-друге, це навіть зйомки побиття (майже тортур). Усвідомити таке важко поколінню 30+, які ходили до школи в той час, коли ще не було «Всесвітньої павутини», і хоча сварки та бійки виникали не рідше ніж зараз, нікому й на думку не спадало ні фіксувати це на відео, ні викладати це в YouTube. Якщо раніше дискомфортом було відвідання вбиральні на подвір'ї, то в сучасному шкільному світі першокласники бояться ходити до вбиральні, тому що старші знімають їх – ідея, що, здається, не може прийти в голову ментально здоровій особі.

Крім безмірної жорстокості підліткового насильства, особливе занепокоєння викликає безмежна байдужість спостерігачів, а іноді зацікавлене спостереження за «розправою» над жертвою.

По-третє – фінансові мотиви булінгу з метою вимагання грошей.

По-четверте, це участь дорослих у цькуванні дитини. Ці явища притаманні лише пострадянським закладам, які мають ознаки корупційної діяльності, де недостатня заможність і фінансова забезпеченість родини стає причиною свідомої «розправи» над дитиною або дітей, або батьків, а інколи й самих учителів. Такі випадки є ганебним і неприпустимим явищем для школи, яка позиціонує принципи гуманізму, дитиноцентризму, педагогіки партнерства та особистісно орієнтований підхід до кожної дитини[10].

Булінг є поширеною проблемою в багатьох країнах. Відомо декілька моделей протидії шкільному цькуванню. Так, у шведських закладах є група з декількох педагогів, які оперативно реагують на факти булінгу. Вони викликають з уроків кривдників, бешкетників, забіяк, з'ясовують причини їх поведінки й намагаються реінтегрувати їх у шкільне товариство. У Казахстані в закладах освіти діє «Рада батьків», де долю забіяк вирішує батьківський комітет із відповідальних батьків. У Сполучених Штатах Америки діє команда наставників «Команда зв'язків». Така система складається зі школярів із лідерськими якостями. Лідери щодня працюють з підшефними, пропонують їм будь-яку допомогу, серед якої також і можливість захистити від цькування, знущання тощо.

Стратегія протидії булінгу в новій українській школі: нормативно-правовий аспект

Нова українська школа привнесла нове бачення протидії булінгу в сучасній школі. Шкільне цькування зафіксовано в нормативно-правових актах як протиправне діяння, за яке визначено адміністративне покарання. Причому як за безпосередню участь, так і за співучасть, тобто бездіяльність, або ж приховування цього явища та невживання відповідних заходів щодо його попередження та подолання.

Так, статтею 173-4 [Кодексу України про адміністративні правопорушення](#) визначено, що *булінг (цькування)* – це діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого [6].

Типовими ознаками булінгу (цькування) є:

- систематичність (повторюваність) діяння;
- наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі (за наявності);
- дії або бездіяльність кривдника, наслідком яких є заподіяння психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого.

Законом передбачено обов'язок засновника закладу освіти вживати заходів для надання соціальних і психолого-педагогічних послуг здобувачам освіти, які вчинили булінг (цькування), стали його свідками або постраждали від булінгу.

Керівник закладу освіти має забезпечувати створення в закладі освіти безпечного освітнього середовища, вільного від насильства та булінгу (цькування), у тому числі:

- розглядати заяви про випадки булінгу (цькування) здобувачів освіти, їхніх батьків, законних представників, інших осіб і видавати рішення про проведення розслідування;
- забезпечувати виконання заходів для надання соціальних і психолого-педагогічних послуг здобувачам освіти, які вчинили булінг, стали його свідками або постраждали від булінгу (цькування);
- повідомляти уповноваженим підрозділам органів Національної поліції України та службі у справах дітей про випадки булінгу (цькування) в закладі освіти.

Буквою закону внесено зміни до адміністративного кодексу: введено відповідні штрафи, розмір яких залежатиме від виду булінгу та характеру його наслідків для потерпілого.

За моральне або фізичне насильство та агресію в будь-якій формі загрожуватиме покарання у вигляді штрафу від 40 до 850 гривень. Подібне покарання очікуватиме батьків кривдника, якщо він за віком ще не здатен відповідати за Законом. За вчинення таких дій з особливою жорстокістю стосовно неповнолітніх буде стягнуто штраф у розмірі від 1700 до 3400 гривень.

Також передбачено адміністративну відповідальність для вчителів. За ігнорування, потурання або не своєчасне реагування на випадки булінгу штраф педагогу складатиме від 850 до 1700 гривень. Директори шкіл зобов'язані контролювати, як виконуватимуться заходи з протидії булінгу, розглядати заяви про випадки цькування від учнів та їх батьків [4].

Стратегія протидії булінгу в новій українській школі: визначення видів насильства та ознак булінгу [5, 8, 9]

Види булінгу:

- Фізичний: штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, «сканування» тіла, нанесення тілесних ушкоджень;
- Економічний: крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей;
- Психологічний: принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміка обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж;
- Сексуальний: принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки в переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти;
- Кібербулінг: приниження за допомогою мобільних гаджетів, Інтернету, інших електронних пристроїв.

Ознаки булінгу:

1. У дитини немає друзів.
2. Дитина боїться йти до школи.
3. Дитина має низьку самооцінку.
4. У дитини постійно пошкоджені речі.
5. Дитина сама чине собі шкоду.
6. Дитина сумна після спілкування в соціальних мережах.

Як із жертвою, так і з кривдником має працювати практичний психолог із метою встановити витоки та причини схильності до насильства чи віктимізації. Практичний психолог у співпраці з соціальним педагогом закладу освіти має зібрати дані щодо наявності травматичного досвіду, особливості родинного виховання, характерні ознаки соціального оточення.

Жорстоке поводження з дітьми та нехтування їх інтересів можуть мати різні види й форми, але їх наслідки завжди завдають серйозної шкоди здоров'ю, розвитку та соціалізації дитини, нерідко складають загрозу її життю чи навіть спричиняють смерть. Дитина, яка з раннього віку зазнає травматизації, спричиненої насильством, у подальшому більш схильна як до насильницьких дій, так і до патернів поведінки, які підвищують її віктимність.

Фізичне насильство – нанесення дитині батьками чи особами, які їх замінюють, вихователями чи іншими особами фізичних травм, різних тілесних ушкоджень, що vadять здоров'ю дитини, порушують її розвиток і позбавляють життя. Ці дії можуть здійснюватись у формі побиття, катування, штовхань, у вигляді ударів, ляпасів, припікання гарячими предметами, рідинами, запаленими цигарками, у вигляді укусів і з використанням різних предметів як знаряддя катування.

Фізичне насильство включає також залучення дитини до вживання наркотиків, алкоголю, пропонування їй отруйних засобів чи медичних препаратів,

що викликають одурманення (наприклад, снодійного, не призначеного лікарем), а також спроби удушення чи топлення дитини.

У деяких родинах як дисциплінарну міру застосовують різні види фізичного покарання – від потиличників і ляпасів до биття ременем. Необхідно усвідомлювати, що фізичне насильство – це фізичний напад (катування), воно майже завжди супроводжується словесними образами та психічною травмою.

Сексуальне насильство чи спокушання використання дитини (хлопчика чи дівчинки) дорослою людиною або іншою дитиною для задоволення сексуальних потреб чи отримання вигоди. Сексуальне насильство включає статеві зносини (коїтус), оральний і анальний секс, взаємну мастурбацію, інші тілесні контакти зі статевими органами. До сексуального розбещення відноситься також залучення дитини до проституції, порнобізнесу, оголення перед дитиною статевих органів і сідниць, підглядання за нею, коли вона цього не підозрює: під час роздягання, задоволення природних потреб.

Психічне (емоційне) насильство – постійна чи періодична словесна образа дитини, погрози вчителів, вихователів, приниження її людської гідності, звинувачення її в тому, у чому вона не винна, демонстрування нелюбові, ворожості до дитини. До цього виду насильства належать також постійна неправда й обдурювання дитини, а також ситуації, коли вимоги до дитини не відповідають її віковим можливостям.

Дитина, яка є жертвою булінгу, може одночасно зазнавати декількох видів насильства. Так, складовими практично всіх видів насильства є фізичне (побиття) та емоційне (погрози вбити або покалічити).

Кібербулінг – це сучасна форма булінгу, яка розвинулась у соціальних мережах у вигляді переслідування постами, які містять образи, грубощі, агресію, залякування, бойкотування за допомогою різноманітних інтернет-сервісів, психологічний пресинг або тиск із метою викликати страх, щоб принизити, підкорити когось, змусити щось зробити.

Сучасні дослідження розглядають такі основні форми кібербулінгу: флеймінг, гріферство, тролінг, брехня, видавання себе за іншого, розкриття секретів і шахрайство, остракізм, кіберсталкінг, секстінг.

Технологічною особливістю інформаційних процесів в Інтернеті є те, що розміщена в ньому інформація нікуди не зникає, тому стигматизуюча інформація залишається в Інтернеті назавжди.

Підлітки є найбільш вразливою групою для кібербулінгу, оскільки неконтрольоване спілкування в Інтернеті пов'язане з комунікаційними ризиками у вигляді незаконних контактів (наприклад, грумінг) кіберпереслідування, кібермобінг та інше.

Булінг також буває:

Горизонтальний – це булінг, коли агресор і жертва знаходяться на одній лінії шкільної ієрархії. Винятком є випадки, коли хлопця травлять дівчата, або навпаки.

Вертикальний – учасники булінгу знаходяться на різних рівнях шкільної ієрархії. Жертвами або агресором можуть бути педагогічні працівники, шкільний персонал, представники адміністрації. Наприклад, учитель, який булить дитину, найчастіше застосовує психічні методи впливу: частіше викликає до дошки, підкреслює вразливі особливості, принижує образливим звертанням. Так само учні можуть булити вчителя, який їм не подобається.

Також булінг є:

- *відкритим* – це жорстке переслідування жертви, фізичні знущання, побиття, приниження;
- *скритим* – використовують засоби впливу на жертву у вигляді бойкоту, ігнорування, висміювання, шантажування, бешкетування.

Учасниками булінгу є агресор (кривдник), жертва, спостерігачі.

Характерні риси агресора (кривдника): велике бажання самоствердитися, жага влади, посередні інтелектуальні здібності, велика агресивність, недовіра до зовнішнього світу, отримання задоволення від приниження та болю жертви.

Характерні риси жертви, які можуть бути причинами булінгу:

1. Наявність захворювання, що вирізняє дитину з-поміж інших (неприємний зовнішній вигляд, повнота, родимі плями, порушення зору, порушення слуху, порушення поведінки, захворювання шкіри, генетичні хвороби, дефекти мовлення, дефекти постави тощо).

2. Діти зі специфічними зовнішніми рисами або національної належності (рижі, смуглі, кольорові).

3. Погана фізична підготовка.

4. Діти, які відрізняються від більшості власним світоглядом або мають лідерський потенціал і «кидають виклик» лідеру («білі ворони», невизнані лідери).

Спостерігачі – це дорослі або діти, які знають чи навіть бачать, що когось булять, але не роблять достатніх зусиль, щоб це припинити. Деякі дорослі вважають це «школою життя», інші не впевнені у власних силах. Діти, часто маючи ті ж проблеми й незадоволені потреби, що й агресор, не тільки спостерігають, а й приєднуються до розправи над жертвою. Наприклад, знімають факт розправи з метою викласти це в соціальних мережах (кібербулінг).

Булінг як прояв базової недовіри до світу

Відомий психолог Абрахам Маслоу [1], який запропонував світу піраміду базових цінностей та потреб, вважав, що потреби й цінності розподіляються на дефіцитарні (фізіологічні, біологічні) та розвитку (соціальні). Для того щоб перейти на наступний рівень, людині потрібно задовольнити потреби попереднього.

Перший рівень фізіологічних потреб формує в людини другий рівень – фізіологічне відчуття безпеки в навколишньому світі. Відчуття безпеки формує базову довіру до зовнішнього світу. Базова довіра до зовнішнього світу дає можливість людині надалі ефективно розвивати здібності за допомогою знаходження своєї референтної групи за інтересами, уподобаннями, професією. Потім за допомогою групи людина має можливість розвиватися, самовдосконалюватися, самостверджуватися, отримувати визнання, авторитет у колег, друзів, однодумців.

Найвищим рівнем є рівень самоактуалізації, коли розвинена, авторитетна, статусна людина, яка заробила грошей, здійснила кар'єру, побачила світ, намагається щось зробити для нього, щоб він став кращим.

Припустимо, що дитина народилася в родині, яка не здатна задовольнити її фізіологічні потреби. У дитини накопичуються дефіцити (незадоволені потреби), найпершою з яких є потреба в турботі та піклуванні батьків. За визначенням канадських психологів, кожній людині потрібен хоча б один головний авторитет чи вихователь, який її любить, піклується та турбується, щоб відбувалася

позитивна соціалізація. Якщо є надмірна кількість незадоволених потреб (дефіцитів), відчуття безпеки не формується, а формується базова недовіра до навколишнього світу. Разом із базовою недовірою формується захисна агресія. Ця агресія спрямована на задоволення сформованих дефіцитів, вона є майже не усвідомленою, тому й не контролюється людиною. Надмірний рівень агресивності є рисою характеру людини, за допомогою якої вона надолужує невдоволені потреби. І навіть коли не може це зробити законними шляхами, така людина порушує закон. Так, ми можемо побачити значну кількість асоціальних груп, які збирають саме таку молодь до своїх ланок. Юнаки намагаються самоствердитися та шукають себе серед молодіжних субкультур. Останнім часом у кіберпросторі набули поширення деструктивні спільноти на кшталт «Синій кит» тощо. Дуже турбує надмірна агресивність, жорстокість, адитивність і девіантність підліткових хуліганських угруповань, які іноді наводять жах на мешканців цілих мікрорайонів, містечок і селищ.

Булінг як порушення взаємовідносин [10]

Будучи одним із батьків, учителем, соціальним педагогом, організатором громади або іншим представником інших структур, працюючи з підлітками, потенційно схильними до конфліктних відносин, важливо пам'ятати, що в першу чергу важлива емоційна і фізична безпека жертви. Вона може щодня зустрічати кривдника в школі, що є додатковим потенційним ризиком. Якщо жертва і кривдник ходять в одну школу, він зможе мстити їй, розпускаючи про неї плітки, загрожуючи їй, або навіть нанести їй фізичну шкоду. Багато підлітків бояться розповісти про це своїм батькам, учителям або просто дорослим. Вони побоюються, що їхні новознайдені привілеї як дорослих людей будуть відібрані в них. Якщо підліток, який не є вашою дитиною, підійде до вас зі скаргою на відносини зі своїм однолітком, то дійте так, як зазначено нижче. Дотримуйте конфіденційності, якщо тільки жертва поза небезпекою, але наполягайте поділитися з батьками, коли тільки ви впевнені, що це не принесе їй шкоди. Якщо вона не погоджується поговорити з батьками, переконайте її проконсультуватися з професіоналом у цьому питанні. У будь-якому випадку проконсультуйтеся з експертом із приводу ваших дій, не повідомляючи особистості підлітка.

Пропонуємо користуватися такими рекомендаціями:

- Якщо батьки дитини знають про згубні для неї взаємини, їм самим може знадобитися допомога й підтримка. Висловіть свою готовність допомогти їм і порадьте того, хто зможе допомогти.
- Зв'яжіться із соціальною службою, службою у справах дітей, органами ювенальної превенції або ж просто зі шкільним офіцером поліції, який співпрацює зі школою та веде просвітницько-профілактичні заходи з підлітками.
- Будьте інформовані в питаннях законодавства, що стосуються булінгу, насильства серед підлітків.

Якщо у вас виникли підозри, що підліток піддається образам із боку однолітків, наведена нижче інформація допоможе вам розпізнати поведінку, характерну для розвитку нездорових взаємин. Також ви знайдете в ній характерні ознаки поведінки жертви та характеристики кривдника.

Як розпізнати нездорові взаємини підлітків і що робити?

(Складено за матеріалами Розалінд Вайсман [2; 3].)

Поведінка жертви:

- Вона виправдовує його поведінку (перед собою й іншими).
- Вона знаходиться в стані стресу. Вона надто збудлива та вкрай емоційно реагує на будь-які ситуації, тому що вона живе в постійній напрузі (реакцією на постійну пильність у відносинах із партнером стає надмірний сплеск емоцій, коли вона «дозволяє» собі розслабитися, зганяючи злість на батьках, братах або сестрах, друзях).
- Її спілкування замикається на собі. Вона пориває з людьми або заняттями, що колись мали для неї значення.
- У неї різкі перепади настрою.
- Вона стає пасивною й усувається від будь-якої діяльності.
- Їй складно прийняти рішення, починаючи з того, що одягти, і до питання, які заняття відвідувати. Кривдникам звичайно вдається нав'язати своїй жертві думку про те, що будь-яке її рішення свідомо дурне й невдале. Тому жертва відчуває себе паралізованою у своїх діях.
- На всі свої дії вона повинна запитати про дозвіл від кривдника. Наприклад, запитати, чи можна їй кудись піти.
- Вона змінює зовнішність і стиль поведінки.
- Вона приходить додому із забитими місцями, каліцтвами, походження яких не може пояснити, або ж дає явно помилкове пояснення.
- Вона вірить, що ревності та контроль над її діями – це прояв любові.
- Намагається бути «відмінною» подружкою своєму партнерові та здається зляканою, якщо він незадоволений нею.

Розмова з жертвою

Що робити:

- Запитати жертву про її відносини з партнером.
- Розмовляти відкрито й у поважному тоні.
- Допомогти їй розпізнати контролююче поведінку у взаєминах партнерів.
- Використовуйте всі доступні вам засоби: школи, ради, законодавство.
- Намагайтесь убезпечити її.
- Зверніться за допомогою в місцевий центр із питань побутового насильства.
- Упевніть її в конфіденційності. Якщо ви вважаєте, що необхідно комусь повідомити цю інформацію, запитайте спочатку її дозволу. Якщо необхідно повідомити поліції або іншій владі, порадьтеся спочатку з нею і разом вирішіть, куди звернутися. Обговорюйте ваші дії разом, щоб вона почувала себе в безпеці.
- Поважайте її почуття: іноді вона впевнена, що все розвивається нормально, у тому, що вони з партнером люблять один одного. У неї може бути почуття, що без нього вона не виживе. Вона, як наркоман, може пристраситися до цього зв'язку, а без кривдника вона втратить це джерело «задоволення». Таким чином, кривдник – це ключ до її благополуччя. Не забувайте, що коли насильство припиняється, вона одержує почуття неймовірного полегшення.

- Запитайте, чим ви можете допомогти їй.

Не можна:

- Говорити їй про ультиматуми та ставити її в становище, коли їй потрібно вибрати між вами і кривдником.
- Говорити, що вам видніше. Якщо ви будете приймати рішення за неї, то ви тільки підсилите її переконаність, що сама вона нічого не може.
- Запитувати, чим вона спровокувала його дії. Подібне питання викликає почуття провини.
- Говорити одночасно з нею і кривдником.
- Користуватися інформацією, отриманою з «третіх рук».
- Змушувати її приймати які-небудь рішення.
- Загрожувати або нападати на кривдника. Це не тільки небезпечно для вас, якщо ви так зробите, швидше за все, вона підтримає кривдника.

Поведінка потенційного кривдника:

- Поводиться так, щоб викликати в жертві почуття провини та жалості.
- Видумує якісь обіцянки й зобов'язання.
- Грубо поводить стосовно інших, особливо дітей і тварин.
- Накидається з лайкою, обзиває та принижує її.
- Залякує її як словами, так і діями.
- Часто й наполегливо телефонує.
- Переслідує її.
- Без попередження приходить до неї додому, у клас, на позашкільні заняття.
- Намагається отримати підтримку родини та друзів у своїх спробах продовжувати взаємини.
- Вступає в інтимний зв'язок із молодшою партнеркою.
- Б'ється з іншими «через» партнерку.
- Привселюдно виявляє агресію стосовно жінок або насміхається з них.
- Почуває себе «вище» правил, прийнятих у суспільстві.
- Він лукавий. Милый на людях і грубий наодинці.

Опитування кривдника

Необхідно зазначити, що опитування кривдника має проводитися на тих засадах, що й бесіда з дитиною, яка зазнала жорстокості, оскільки для них розмови про ситуацію насильства важкі, зазвичай, є досить важкими. Це пов'язано з тим, що вони часто не хочуть «виносити сміття з хати», бояться подальшої відповідальності, осуду, тому намагаються зменшити серйозність того, що сталося. Варто продумати перелік питань і переважно використовувати відкриті питання, які дозволяють поглянути на ситуацію збоку (очима спостерігача, жертви, сторонньої особи, авторитета).

Окрему проблему становить розмова з особою, яка підозрюється в скоєнні насильства.

Під час спілкування з кривдником фахівець повинен:

- спочатку представитися, пояснити доцільність бесіди;
- розмовляти спокійно, демонструючи врівноваженість;
- звертатися до кривдника виключно поважно;
- дотримуватися позиції «Я просто виконую свої обов'язки».

Розмовляючи з винуватцем насильства, фахівець має враховувати, що:

- бесіду з винуватцем у скоєнні насильства слід проводити дуже обережно;
- під час вашого втручання винуватець, найімовірніше, скористається всіма можливими засобами для зменшення відповідальності за створену ситуацію та з метою уникнення покарання.

Розмову слід проводити таким чином, щоб вона була для кривдника сигналом, що він не може розраховувати на подальшу безкарність.

Розмова з кривдником

Як діяти:

- Підтримайте його спробу обговорити своє грубе ставлення. Необхідна певна мужність, щоб заговорити про подібне своє ставлення.
- Задавайте конкретні питання про те, як він грубо схопив партнерку, штовхнув або висловлював погрози.
- Запитайте його про інші прояви контролюючої поведінки: критика, ревності, власницькі почуття. Допоможіть йому зрозуміти, що такими діями він відштовхує від себе інших.
- Допоможіть йому усвідомити можливі наслідки насильства. Крім юридичної відповідальності, насильство відштовхує від нього людей і викликає образу та гіркоту. Люди не хочуть мати справу з грубою людиною.
- Скажіть йому, що почуття злості цілком природне, але існує різниця між тим, що людина відчуває та як діє.
- Допоможіть йому зрозуміти різницю між власницьким контролем і любов'ю.
- Він повинен відповідально ставитися до своїх вчинків і ваших бесід.

Не можна:

- Загрожувати йому розправою, якщо він не змінить своє ставлення.
- Не піддавайтеся на хитрощі, що в усьому винен алкоголь або наркотики. Кривдники схильні виправдувати свої дії, звинувачуючи жертву за те, що вона спровокувала їх дії. У розмові вони можуть спотворювати поведінку жертви, щоб виправдати своє насильство.
- Не приймайте на віру слова, що таке не повториться. Кривдники хочуть швидкого рішення своїх проблем і скажуть будь-що, аби ви відстали від них. Крім того, він може і сам вірити, що таке більше не повториться, і буде дуже переконливим.
- Не думайте, що одна бесіда утримає його від насильства. Переконайтеся, що він звернеться до експертів із цього питання.

Поради дитині, яку б'ють і кривдять однолітки

1. Фізично загартуйтеся, займайтеся спортом, піди на спортивну секцію.

2. Якщо булінг пов'язаний із сутичкою, конфліктом, до початку цькування тобі вдавалося спілкуватися з кожним із них окремо і вони здавалися тобі цілком адекватними. Спробуй поговорити з ними з кожним один на один, запропонуй конструктивні варіанти вирішення конфлікту.

3. Розкажи про цькування дорослому, якому ти довіряєш. Мовчати про це не можна. Дорослі можуть змінювати ситуацію ефективніше, ніж дитина, яка опинилась у ворожому середовищі. Завжди є радикальні заходи: зміна класу,

школи, позов до суду на булерів. Якщо хтось із дорослих реагує байдуже, завжди є змога спробувати звернутися за допомогою до інших дорослих.

4. Якщо тебе б'ють і від побоїв залишаються синці, подряпини, погане самопочуття, необхідно звернутись у медичний заклад, до сімейного лікаря або в травмопункт. Там необхідно зафіксувати побої, щоб надалі твої скарги мали ґрунтовне підтвердження. Розкажи медичному працівникові, що тебе б'ють однокласники.

5. Якщо в школі працюють практичний психолог і соціальний педагог, обов'язково звернися за консультацією та захистом до них.

6. Збирай докази булінгу, використовуючи аудіо- чи відеозаписи або інші свідчення того, що відбувається.

7. Пам'ятай, що педагоги та керівники закладу мають допомогти тобі, є механізми вирішення проблеми булінгу як злочинної дії. Також є групові сеанси психологічної допомоги, Громадські форуми, об'єднання, які займаються питаннями захисту дітей та створенням безпечного середовища в школі.

Пам'ятка дітям і підліткам: «Як вижити, якщо ви у небезпеці»

До нападу

- Довідайтеся, хто зможе вам допомогти (рідні, близькі, соціальні служби, кризові центри, телефони довіри).

Під час нападу

- Обороняйтесь і захищайте себе.
- Кличте на допомогу якнайгучніше (кричіть «Пожежа !»).
- Постарайтесь викликати поліцію.

Після нападу

- Негайно зверніться до травматологічного пункту. Навіть якщо зараз вам здається, що ви цього не потребуєте, медогляд допоможе вам зібрати необхідні докази для можливого судового розгляду. Правоохоронні органи зобов'язані призначити експертизу. Якщо поліція відмовляється направити вас до медичного експерта, зверніться до травмопункту або в поліклініку.
- Простежте, аби лікар записав усю інформацію до медичної карти.
- Зберігайте порваний одяг і зламані речі.
- Розкажіть про все людям, яким ви довіряєте. Зателефонуйте до кризового центру.
- Якщо це трапиться знову, це може бути ще небезпечніше. Пам'ятайте: 70-80 % усіх убивств відбувається в родинах. Зверніться за допомогою негайно.

Що робити після прибуття поліції

- Зберігайте спокій.
- Вимагайте, аби у вас прийняли заяву. Якщо працівники поліції відмовляться зробити це, вимагайте зустрічі з керівництвом.
- Запишіть номер реєстрації заяви.
- Покажіть поліцейським тілесні ушкодження та нанесені збитки.
- Якщо є можливість, сфотографуйте тілесні ушкодження та завдану шкоду.
- Розповідайте працівникам поліції про інші випадки застосування насильства порушником.

- Розповідайте поліції про свідків. Бажано вказати їх імена, прізвища, адреси [10].

Поради батькам, діти яких є жертвами булінгу

1. Не залишайте все це без уваги. Пасивна позиція, знецінення важливості ситуації та страждань дитини не дозволить здолати булінг і зневірить дитину в довірі до Вас.
2. Проблеми булінгу потрібно вирішувати послідовно, маючи холодну голову. Не можна прийти до школи й кричати, тупотіти та фізично впливати на кривдника. Це не тільки не допоможе Вашій дитині, але й буде додатковою причиною для її булінгу в агресора.
3. Можливо, дитину потрібно перевести до іншої школи.
4. Необхідно засвідчити наявність побиття дитини в медичній установі й отримати медичну довідку.
5. Якщо дитину б'ють поза межами школи, то слід зустрічати її після занять.
6. Потрібно розпитати дитину, щоб дізнатися як можна більше про кривдників і причини непорозуміння.
7. Необхідно відвідати школу та проінформувати директора, класного керівника, заступника директора про булінг у школі. Ви маєте право отримувати інформацію про хід неупередженого з'ясування обставин булінгу Вашої дитини.
8. Фізично загартуйте дитину, займайтеся разом спортом, віддайте її на спортивну секцію.
9. Будьте активні в діях батьків, ініціюйте спільні класні заходи, які б зблизили дітей.
10. Відвідайте з дитиною психолога.

Поради вчителю, який став свідком булінгу

Якщо Ви стали свідком булінгу, повинні:

- вжити заходів, щоб припинити цькування, у жодному разі не можна ігнорувати булінг;
- зайняти нейтральну позицію в суперечці;
- обидві конфліктуючі сторони потребують допомоги, запропонувати дітям самостійно вирішити конфлікт за допомогою посередників;
- пояснити, які самі дії Ви вважаєте булінгом і чому їх варто припинити;
- уникати в спілкуванні слів «жертва» й «агресор», аби запобігти тавруванню;
- повідомити директора закладу освіти про ситуацію, що склалася, і вимагати вжити заходів щодо припинення цькування.

Ситуація з ознаками фізичного булінгу потребує негайного втручання.

Якомога швидше повідомте про цей факт директору закладу, який має дати відповідні доручення щодо вивчення цих випадків і зазначені терміни надання відповідної інформації в соціальні служби й органи ювенальної превенції відповідно до чинного законодавства (більш детально порядок реагування на випадки булінгу прописані в методичних рекомендаціях затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 28.12.2019 № 1646 [7]).

Список використаних джерел і літератури

1. Маслоу Абрахам. Мотивація і особистість. URL: <http://psylib.org.ua/books/masla01/txt07.htm>
2. Вайсман Розалінд. Вожаки і ведені, або як вижити у світі хлопчиків. URL: http://loveread.ec/read_book.php?id=45756&p=13
3. Вайсман Розалінд. Королева вулика, або як вижити у світі дівчаток. URL: <https://www.rulit.me/books/koroleva-ulya-ili-kak-vyzhit-v-mire-devochek-read-363192-3.html>
4. Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19#Text>
5. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти: [навчально-методичний посібник] / Андрєєнкова В.Л., Байдик В.В., Войцях Т.В., Калашник О.А. та ін. – К.: ФОП Нічого С.О., 2020. – 196 с. – URL: https://www.unicef.org/ukraine/sites/unicef.org.ukraine/files/2020-07/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B4%D1%96%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D1%83_0.pdf
6. Кодекс України про адміністративні правопорушення. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10#Text>
7. Наказ Міністерства освіти і науки України від 28.12.2019 № 1646 «Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та порядок застосування заходів виховного впливу в закладі освіти». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0111-20#Text>
8. Попередження насильства в закладах освіти: методичний посібник для педагогічних працівників. – Видання друге, доповнене та оновлене. – Київ: Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2020. – URL: <https://iite.unesco.org/wp-content/uploads/2019/11/Guide-on-Violence-Prevention-in-Educational-Institutions-Ukraine-2020.pdf>
9. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід: методичний посібник / В.Л. Андрєєнкова, В.О. Мельничук, О.А. Калашник. – К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2019. – 132 с. – URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/protidia-bulingu/2019-11-25-protydiy-bullying.pdf>
10. Цькування у школі. Наслідки знущання і для жертви, і для агресора. URL: <https://glavcom.ua/country/society/ckuvannya-u-shkoli-naslidki-znushchannya-i-dlya-zhertvi-i-dlya-agresora-464608.html>

Формування соціального здоров'я здобувачів освіти: проблеми та шляхи вирішення

Юлія Замазій,
*методист Центру практичної психології,
соціальної роботи та здорового способу життя*

Основна мета сучасних закладів освіти полягає у формуванні здорової особистості – здорової як фізично, так і духовно. Одним із компонентів здоров'я та основою повноцінного розвитку людини є **соціальне здоров'я**,

Поштовхом для становлення та розвитку феномену **соціального здоров'я** на сучасному етапі стало визначення дефініції «здоров'я», запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ): «здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних вад». Таке трактування дефініції змусило науковців по-іншому поглянути на сутність самого поняття «здоров'я», оскільки в цьому контексті мова йде не тільки про відсутність у людини певних відхилень на соматичному рівні, але й наголошується на значущості психічної та соціальної складової здоров'я для людини. Отже, за визначенням ВООЗ, «здоров'я» розглядається не тільки як відсутність хвороб, але як і таке, що характеризує зазначений стан із позиції внутрішніх (психологічних) характеристик у контексті відношення до зовнішнього боку життя з урахуванням соціальних аспектів. Як бачимо, достатньо чітко прослідковується й соціальна складова здоров'я. Соціальне ж благополуччя, що покладене в основу дефініції «здоров'я» Всесвітньою організацією охорони здоров'я, безпосередньо вказує на важливість соціальної складової здоров'я.

Збереження здоров'я людини є одним із пріоритетних завдань демократичного суспільства. Здоров'я закладається з дитинства, тому будь-яке відхилення в розвитку організму, будь-яка хвороба відбиваються в подальшому на стані здоров'я дорослої людини. Сучасні наукові підходи до визначення та розуміння здоров'я є предметом наукової дискусії щодо його сутності, якісних і кількісних характеристик, пошуку шляхів збереження. Тенденція визначення здоров'я з урахуванням соціально-психологічних і психофізіологічних аспектів життєдіяльності людини простежується в наукових працях Р.М. Баєвського, І.І. Брехмана, В.П. Казначєєва, Є.І. Кудрявцевої, Ю.П. Лісіцина, В.М. Оржеховської та ін.. Дослідники також акцентують увагу на питаннях психічного й психологічного здоров'я (М.Є. Бачерикова, С.Д. Максименко, В.П. Петленко, Р.О. Стефанчук та ін.).

У науковій літературі спостерігаємо значне розходження в тлумаченні поняття «здоров'я». Однак спільним є те, що дослідники підкреслюють необхідність розглядати здоров'я водночас як категорію медичну (В.І. Бобрицька, М.В. Гринькова, В.П. Казначєєв), соціально-психологічну (Г.О. Балл, С.Д. Максименко, В.М. Оржеховська, С.П. Тищенко) і духовну (Р. Ассаджіолі, С. Гроф, К. Юнг, Е.О. Помиткін, С.О. Ставицька). Також дослідники зосереджують увагу на питаннях морального (В.П. Петленко, А.Л. Попова, Р.З. Поташнюк), психічного (С.Д. Максименко, А. Маслоу, Ф. Перлз, Р.О. Стефанчук, С.П. Тищенко), психологічного (І.В. Дубровіна, А.В. Шувалов,

О.В. Завгородня, Г.О. Бондар) і соціального здоров'я (В.І. Бабич, А.А. Бобро, С. Кириленко, Е. Піднебесна, О. Приступа). Відповідно до такого цілісного погляду на феномен здоров'я його зміст складають не тільки фізичний і психічний аспекти, а й соціальний та духовний, які тісно взаємопов'язані між собою, діють у сукупності та забезпечують у цілому стан здоров'я особистості.

Фахівцями проаналізовано чинники, що впливають на кожну зі складових здоров'я: фізичну, психічну та соціальну. До **психофізіологічних чинників** відносять:

- системи харчування, дихання, фізичних навантажень, загартування, гігієнічних процедур;
- оптимальний рівень рухової активності та усвідомлене прийняття дитиною їх вагомості (В.А. Ананьєв, І.І. Брехман, М.П. Гандзюк та ін.).
- Серед чинників, що обумовлюють **соціальне здоров'я**, виокремлюють такі:
- склад, стиль спілкування та матеріально-побутові умови в сім'ї, а також матеріальні та психолого-педагогічні умови в закладі освіти – школа чи клас (Д.М. Ісаєв);
- природні та соціальні умови життя, взаємовідносини, національні традиції, духовні національні надбання, ідентифікація себе з людством, нацією;
- суспільно-економічні умови, законодавчо-правова основа (Г.В. Беленька, О.Л. Богиніч, М.А. Машовець, В.М. Оржеховська).

На **психічне здоров'я** мають вплив такі чинники, як ставлення людини до себе, до інших людей, до життя в цілому, а також її життєві цілі та цінності (С.Д. Максименко). У дітей повинен бути певний ступінь розвитку цих ставлень, який відповідав би їх віковим особливостям.

Далі будемо розглядати саме **соціальне здоров'я** особистості, зокрема дітей та підлітків.

Згідно із сучасними уявленнями, **соціальне здоров'я** визначає здатність людини нормально взаємодіяти з соціумом. Системну функцію соціального здоров'я визначають як системно-середовищний інформаційний гомеостаз, тобто інформаційну взаємодію людини з колективом, із соціальним середовищем перебування та праці, здатність адаптуватися до оточуючого середовища. Компонентами **соціального здоров'я** є моральність індивіда, його морально-етичні якості та соціальна адаптація, яка проявляється у вчинках і діях [Вінтюк] .

Поняття «соціальне здоров'я» нині використовується все частіше, однак його зміст залишається дискусійним. Науковцями розглянуті складові, фактори та критеріальні показники соціального здоров'я школярів і молоді (В. Бабич, А. Бобро, С. Кириленко, О. Приступа, О. Сивіцька).

Дослідниця Л. Горяна розглядає **соціальне здоров'я** як показник культури спілкування особистості, багатоаспектний і поліфункціональний чинник здорового способу життя, який є провідною ланкою в міжособистісних стосунках: особистості із суспільством, підлітка з батьками, підлітка з оточенням (Горяна, 2009). Л. Байкова до критеріїв соціального здоров'я відносить соціально-психологічну адаптованість, самоактуалізацію, соціальну спрямованість. С. Свириденко визначає **соціальне здоров'я особистості** як позитивно спрямовану комунікативність, доброзичливість у ставленні до дорослих і

однолітків, здатність до самоактуалізації в колективі, усталеність в особистісних стосунках з однолітками, відповідальність за власні дії та вчинки. О. Приступа надає власне поняття **соціальному здоров'ю школяра**, яке характеризується сформованістю соціально-проблемного, морально-нормативного досвіду взаємодії дитини із соціумом, що проявляється в саморегуляції поведінки в змінених/змінних умовах, щоб прийти до згоди із самим собою, інтеграції із самим собою та інтеграції в соціумі.

О. Рагімова розглядає категорію **соціального здоров'я учнів молодших класів** і пов'язує його з поняттям шкільної зрілості, яке, у свою чергу, відображає діалектику фізичного, психічного та соціального онтогенезу школяра. Вітчизняна вчена Г. Сіліна у своєму дослідженні уточнює поняття «психосоціальна компонента здоров'я молодшого школяра», яке визначає як стан його психічного та соціального благополуччя, що, з одного боку, характеризується адекватним віковій рівнем зрілості особистісних емоційно-вольової та пізнавальної сфер, здатністю до самоуправління поведінкою, відсутністю хворобливих психічних проявів, з іншого – забезпечує гармонійну взаємодію з оточуючими людьми, засновану на взаєморозумінні, взаємоприйнятті, взаємоповазі, безконфліктності.

В. Бабич, Л. Булигіна, Ю. Вінтюк, Е. Піднебесна, В. Шкуркіна досліджували сутність формування **соціального здоров'я підлітка**. Так, Е. Піднебесна розглядає соціальне здоров'я підлітка як стан особистості, що формується, який визначається гармонійними взаємовідносинами з однолітками, іншими людьми, соціумом, суспільством, культурою, які, у свою чергу, сприяють ефективному розвитку підлітка, а також позитивному впливу, який активна особистість підлітка спрямовує на однолітків, інших людей, соціум, суспільство й культуру в цілому [3].

Вітчизняний учений В. Бабич надає авторське визначення поняття «соціальне здоров'я підлітка», що передбачає готовність підлітка до повної реалізації себе в суспільстві, спроможність до взаємодії з мікро-, мезо- та макросередовищем, сформованість у нього соціальної і правової відповідальності, спрямованість на розкриття власного потенціалу в усіх сферах соціального середовища.

Достатньо ґрунтовно до визначення **критеріальних показників соціального здоров'я** (соціального благополуччя) підійшла вітчизняна вчена С. Кириленко, яка віднесла до них:

- сформованість у школяра громадянської відповідальності,
- позитивно спрямовану комунікативність,
- доброзичливість у ставленні до близького і далекого оточення,
- здатність до самоактуалізації в колективі,
- наявність правової свідомості та законослухняності,
- активність, ініціативність у дотриманні вимог здорового способу життя,
- спрямування до самовиховання.

Зазначені показники є достатньо важливими, оскільки вони ширше розкривають саме поняття **соціального здоров'я школярів**.

Результати дослідження С. Кириленко засвідчили, що:

- лише 4,7% старшокласників мають високий рівень фізичного здоров'я;
- 10,2% - вище середнього;

- 36,9% - середній;
- 29,8% - нижче середнього;
- 18,4% - низький рівень фізичної розвиненості;
- 12,3% учнів мають завищену самооцінку;
- 47,7% - адекватну самооцінку;
- у 40% респондентів самооцінка занижена, що підтверджує висновки про наявність у значної кількості старшокласників почуття неповноцінності (15,3%) і невпевненості в собі (25, 7%), а це, у свою чергу, заважає особистісній саморегуляції, пригнічує психічний стан, робить беззахисними перед агресивно налаштованими людьми, спонукає до вживання наркотиків, тютюну, алкоголю;
- значна частина учнів старших класів (28,1%) ставиться до своїх однолітків байдуже, проявляє недобррозичливість, зневагу, що свідчить про недостатній рівень їх духовного й соціального здоров'я.

Серед чинників, що обумовлюють соціальне здоров'я, виокремлюють такі:

- склад, стиль спілкування та матеріально-побутові умови в сім'ї, а також матеріальні та психолого-педагогічні умови закладу освіти – школа чи клас (Д.М. Ісаєв);
- природні та соціальні умови життя, взаємовідносини, національні традиції, духовні національні надбання, ідентифікація себе з людством, нацією;
- суспільно-економічні умови, законодавчо-правова основа (Г.В. Беленька, О.Л. Богініч, М.А. Машовець, В.М. Оржеховська).

На сьогодні можна стверджувати, що серед молоді спостерігаються серйозні **ускладнення в соціальному здоров'ї**: гостроти й актуальності набули проблеми підліткової агресивності, відсутності культури спілкування, соціального конформізму. Загострюється проблема соціальної адаптованості дітей і підлітків до учнівських колективів, спостерігається тенденція до зростання відчуження підлітків від батьків, учителів, школи, від суспільства в цілому. За даними досліджень, лише 8% старшокласників відвідують школу, спонукаючись бажанням і задоволенням. Це підтверджує низка конкретних причин, серед яких:

- відсутність пріоритету здоров'я та мотивації на здоровий спосіб життя і культуру здоров'я;
- медіабезграмотність, тобто залежність від інтернету та соціальних мереж;
- конфлікти в родині, зловживання батьками алкогольними напоями, тобто агресивне соціальне середовище;
- складна криміногенна ситуація, комерціалізація статевих стосунків, ранній початок статевого життя;
- незадовільна організація харчування дітей, санітарно-гігієнічні проблеми;
- незадовільна організація освітнього процесу.

Одним із **головних завдань усіх інституцій і закладів**, що мають відношення до підростаючого покоління, стає збереження, розвиток і зміцнення здоров'я дітей. Особливо актуальною ця вимога є для початкової школи, адже молодший школяр дуже чутливий і відкритий до оточення, а нове шкільне середовище здійснює особливий вплив на його здоров'я.

Виховання соціально здорового підростаючого покоління повинно починатися з молодшого шкільного віку. Треба враховувати, що в основі формування соціального здоров'я дитини, як підлітка, так і молодшого школяра, знаходяться процеси соціально-психологічної адаптації та соціалізації. Дитина, перебуваючи в умовах закладу освіти, знаходиться під впливом соціально-комунікативних відносин, залучається до них шляхом цілеспрямованої освітньої діяльності, яка організована педагогами. У цій діяльності відбувається і самовиховання особистості, і розвиток її внутрішніх якостей. Дитина прагне комунікації, бути активною в соціумі, відкрита світові у своїх прагненнях його пізнавати та вчиняти по-доброму. До цього приєднуються певні психологічні зміни, що відбуваються в такому віці: зміна провідної діяльності – з ігрової на навчальну, поступовий розвиток внутрішньої позиції дитини, що, у свою чергу, виявляється в позитивному ставленні до навчання, появі особливого інтересу до нових знань, перевазі колективних занять над індивідуальними. Прийняття на себе соціальної ролі учня/учениці та первинне усвідомлення свого соціального «Я», а звідси й можливі певні складнощі в побудові взаємодії з однолітками та дорослими. Як наслідок – дезадаптація до соціального середовища.

Такі загальні соціальні проблеми суспільства, як зниження культури спілкування, агресивний вплив інформаційного середовища, мають свої наслідки – підвищення конфліктності в шкільному середовищі. Усе це призводить до розладів у фізичному, психологічному та соціальному здоров'ї молодших школярів.

Основними чинниками порушення здоров'я молодшого школяра є специфіка сімейної взаємодії та навчальний процес. Як зазначає С.Д. Максименко, процес навчання взагалі (особливо в дитячому віці) є могутнім фактором здоров'я чи нездоров'я особистості – і соматичного, і психічного, і соціального. Саме тому **чинники погіршення здоров'я дитини** безпосередньо пов'язані з її перебуванням у школі. До них відносять:

- неспроможність упоратися з навчальним навантаженням;
- вороже ставлення педагога;
- неприйняття дитячим колективом;
- розумове перевантаження;
- стресову педагогічну тактику;
- інтенсифікацію навчального процесу в поєднанні з недостатньою руховою активністю;
- невідповідність методик і технологій навчання віковим і функціональним можливостям школярів;
- нераціональну організацію навчальної діяльності;
- функціональну некомпетентність педагогів у питаннях охорони та зміцнення здоров'я;
- відсутність системи роботи з формування цінності здоров'я та здорового способу життя: поганий стан здоров'я та самопочуття вчителя (М. Безруких, Я. Береговий, А. Бойко, Г. Черкашин).

У молодшому шкільному віці виникають нові досить сильні емоційні переживання, обумовлені включенням у процес навчальної діяльності переживання тривожності, яке неминуче супроводжує навчальну діяльність дитини в будь-якій школі, і тому є одним з основних негативних чинників впливу на психологічне здоров'я учнів.

До негативної динаміки здоров'я, передусім, призводять:

- у 1-му класі – конфліктність у сім'ї, високі рівні страху соціальних контактів з учителем і страху перевірки знань, а також високий показник емоційної нестабільності;
- у 2-му класі – ті ж самі причини, до яких додається низький рівень фізіологічного опору шкільним страхам;
- у 3-му класі – низький рівень шкільної мотивації, високий рівень шкільної тривожності та страху соціальних контактів із ровесниками;
- у 4-му – ще й високий рівень страху самовираження та екстернальні тенденції локусу контролю.

Показниками соціального здоров'я молодших школярів, на думку Н.О. Малі, є:

- адаптованість до соціального середовища, яка проявляється в гармонійних взаємовідносинах дитини із сім'єю, шкільним колективом і однолітками;
- соціальна спрямованість особистості дитини, яка проявляється в прагненні посісти певне місце в колективі, суспільстві;
- усвідомлення дитиною свого соціального «Я», що проявляється в здатності розуміти самого себе та свого місця в навколишньому світі;
- сформованість внутрішньої позиції дитини, що проявляється в позитивному ставленні до навчання, в особливому інтересі до нових знань, у відданні переваги колективним заняттям.

Р. Овчарова визначає такі **критерії оцінки соціального здоров'я дітей і підлітків:**

- адаптація в референтних спільнотах (сім'я, група ровесників, друзі);
- оволодіння провідними та іншими видами діяльності (ігрова, навчальна, навчально-професійна);
- врівноваженість процесів соціалізації та індивідуалізації;
- вироблення індивідуального стилю поведінки (діяльності);
- наявність самоконтролю та саморегуляції поведінки залежно від обставин;
- загальна середовищна адаптація – інтеграція в суспільство.

На сьогодні стан здоров'я дитини не може розглядатися без урахування процесів **адаптації** організму, що спрямовані на вироблення оптимальної стратегії живої системи для забезпечення її гомеостазу. У теперішній час однією з актуальних проблем є подолання станів **дезадаптації** в дітей молодшого шкільного віку, найбільш схильних до формування дезадаптації. Аналізуючи динаміку стану здоров'я першокласників протягом навчального року, вчені зазначили, що вже через декілька місяців навчання в них погіршилося самопочуття та з'явилися різноманітні скарги, які можна було трактувати як прояви шкільної дезадаптації. Серед них переважали:

- швидка втомлюваність (50,7%),
- пригнічення настрою (49,3%),
- підвищена дратівливість (47,2%),
- біль голови (43,2%),
- порушення сну (40,7%),
- періодичний біль у животі (38,6%)
- зниження апетиту (36,8%).

Проблеми дезадаптації, які не були своєчасно вирішені в молодшому шкільному віці, стають основою для різних відхилень психосоціального розвитку на наступних етапах онтогенезу. Особливо гостро вони проявляються в підлітковому віці, коли ефективність корекційної допомоги рідко досягає бажаного рівня.

Шкільна дезадаптація – це не лише проблема дітей, які йдуть до першого класу. Значною мірою вона спостерігається в учнів молодших класів, а також у дітей, які переходять із молодшої школи в середню (5-й клас) або закінчують середню школу (9-й та 11-й клас). Більшість дослідників поділяють думку, що шкільна дезадаптація – це складний багатофакторний процес, який має як медико-біологічне, так і соціально-психолого-педагогічне коріння.

Шкільні роки, як було зазначено вище, характеризуються певними складнощами в контексті формування соціального здоров'я молоді. Переважно це обумовлено цілою низкою чинників, до яких можна віднести:

- складність адаптування;
- зміна умов навчання, соціальної ситуації розвитку – провідної діяльності, вікових потреб і задач розвитку;
- зміна відносин із дорослими та однолітками;
- зниження культури спілкування;
- зниження соціальної активності, громадянської відповідальності, взаємоповаги, взаємодопомоги, взаєморозуміння;
- підвищення конфліктності та проявів насилля.

Великої шкоди соціальному та психічному здоров'ю підлітків і юнаків завдає Інтернет. Багато що з медійної продукції негативно впливає на поведінкові установки молоді. Образи насильства, жорстокості, ненависті пронизують масову, орієнтовану на молодь, культуру: відеоігри, рок і поп-музику, соціальні мережі, Інтернет, кіно, телебачення, що призводить до поступового розмивання поняття моралі. А такі соціальні проблеми суспільства, як зниження культури спілкування, агресивний вплив інформаційного середовища, мають свої негативні наслідки для молоді – підвищення конфліктності в шкільному середовищі.

Аналіз чинників, які здійснюють негативний вплив на здоров'я дітей, дозволяє припустити, які ж саме чинники будуть сприяти збереженню здоров'я дітей молодшого шкільного й підліткового віку. Провідними серед них є чинники, що пов'язані з індивідуальними й віковими особливостями психофізіологічного та психоемоційного розвитку; із перебуванням у школі, з освітнім процесом і впливом сім'ї на становлення та збереження здоров'я дитини.

Становленню позитивної динаміки збереження здоров'я молодших школярів і підлітків сприяють такі психологічні чинники:

- сприятлива сімейна ситуація – задоволеність сімейним і соціальним статусом;
- відсутність конфліктності в сім'ї;
- низький показник тривожності й відсутність страхів, що пов'язані з перевіркою знань та із ситуаціями контакту з учителем, з ровесниками, із самовираженням;
- високий рівень емоційної стабільності та позитивної шкільної мотивації – задоволеність результатами навчання, адекватна самооцінка й упевненість у собі;

- переважаючий інтернальний локус контролю у сфері навчальних невдач;
- високий рівень фізіологічного опору шкільним страхам;
- позитивне активне ставлення до власного здоров'я, установка на здоровий спосіб життя, здорове харчування;
- високий рівень задоволеності життям;
- здатність до емпатії, доброзичливе ставлення до людей, низький рівень конфліктності й агресивності, розвинені навички міжособистісного спілкування.

Отже, зважаючи на зазначене вище, а також ураховуючи вікові особливості учнів початкової школи, підсумовуємо, що **соціальне здоров'я молодшого школяра** слід розглядати через спроможність останніх до взаємодії з мікро-, мезо-, та макросередовищем, що проявлятиметься в здатності комфортно почуватися, установлювати й розвивати гарні відносини в класному колективі, з учителем (учителями), з іншими дітьми поза межами закладу освіти. Також важливо розглядати соціальне здоров'я школяра в ракурсі дотримання ним ведення здорового способу життя.

Висновки

Здоров'я особистості визначається як складно організоване утворення, яке характеризується певною цілісністю та динамічністю і включає фізичну, психічну та соціальну складові. Соціальне здоров'я можна вважати одним із найважливіших складових здоров'я, оскільки від нього певним чином залежить стан сформованості інших аспектів здоров'я.

Питання соціальної активності, соціальної адаптації та самореалізації є невід'ємною складовою **соціального здоров'я школярів**.

До важливих проблем виховання соціального здоров'я школярів можна віднести: низький рівень адаптованості учнів до умов шкільного навчання, формування корисних звичок і протидію виникненню шкідливих звичок у дітей та підлітків; орієнтацію учнів на правильний, здоровий спосіб життя; попередження булінгу, насилля в шкільному середовищі та ранніх статевих стосунків; формування здатності до безконфліктної взаємодії з навколишнім світом; спрямування учнів на всебічну реалізацію себе в суспільному житті та створення в майбутньому здорової сім'ї.

Надзвичайно важливі аспекти **соціального здоров'я школярів** – попередження розповсюджених на сьогодні проблем серед підлітків: булінг, комп'ютерна залежність, СНІД, шкідливі звички (паління, алкоголь, наркоманія),

Одним із головних чинників соціального здоров'я учнів є середовище однолітків і стосунки з ними. Важливе місце у формуванні соціально здорової особистості школяра належить сім'ї та школі. У сім'ї закладаються основи, а заклад освіти безпосередньо сприяє розвитку, стимулює соціалізацію школярів. Саме заклади освіти мають надзвичайно високий потенціал у контексті виховання соціально здорових школярів. Таким чином, постає необхідність проведення систематичної роботи з формування соціального здоров'я школярів не лише вчителями, а й працівниками психологічної служби закладу освіти. Саме вони покликані захищати соціальне та психічне здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

Методичні рекомендації для працівників психологічної служби щодо формування соціального здоров'я здобувачів освіти

Комплексна реформа загальної середньої освіти, основні напрями якої викладено в Концептуальних засадах реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа», передбачає суттєві зміни в навчанні та вихованні учнів. Крім загальноосвітніх завдань, школа має створювати безпечне середовище навчання й виховання, формувати психічно та соціально здорове підрастаюче покоління.

У Національній стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища в новій українській школі наголошується, що учні та педагогічні працівники потребують такого стану освітнього середовища, у якому вони відчуватимуть фізичну, психологічну, інформаційну та соціальну безпеку, комфорт і благополуччя. Одним із завдань загальної середньої освіти є формування гармонійно розвиненої, суспільно активної, фізично досконалої, здорової особистості. Доведено, що ключова роль у процесі формування соціального здоров'я дітей, які навчаються в умовах Нової української школи, належить педагогічним працівникам, зокрема працівникам психологічної служби.

Процес формування соціального здоров'я школярів може бути повною мірою реалізований лише в системі спільної чи скоординованої діяльності всіх педагогічних працівників закладу загальної середньої освіти.

Рекомендації працівникам психологічної служби щодо роботи зі здобувачами освіти

1. Здійснювати в повному обсязі психологічний та соціально-педагогічний супровід соціального розвитку здобувачів освіти: соціальну підтримку й допомогу в подоланні кризових ситуацій, формування здорового способу життя, створення розвивального середовища, яке буде сприяти позитивній соціалізації та самореалізації особистості дитини.

2. Активізувати просвітницьку та профілактичну роботу серед учнів, пропагуючи молоді здоровий і безпечний спосіб життя, психогігієну спілкування тощо та беручи до уваги зазначене нижче.

- Комплекс засобів профілактики, збереження та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку повинен бути спрямований на гармонізацію сфери самосвідомості дитини, формування її позитивного самосприйняття, позитивного ставлення до оточуючих людей.
- На заняттях із молодшими школярами доцільно застосовувати ігрові вправи й етюди, роботу з казкою та оповіданням, рольові ігри, мінілекції, бесіди, виконання індивідуальних завдань, роботу з малюнками й іншими арттехніками.
- З підлітками та старшокласниками варто проводити заняття з використанням інтерактивних і активних технологій навчання: диспути, соціально-комунікативні тренінги, тренінги особистісного зростання, ситуаційні вправи, рольові ігри, дебати, проблемні семінари, семінари-практикуми.
- На заняттях обов'язково розвивати рефлексійні навички учнів і підвищувати роль емоційних засобів спілкування між його учасниками.

3. Допомогати здобувачам освіти в адаптації до шкільного середовища та навчання. Проводити корекційну роботу з дітьми й молодшими підлітками, спрямовану на подолання дезадаптаційних проявів.

4. Приділяти увагу питанню формування медіаграмотності здобувачів освіти, оскільки медіаосвіта – ключ до розвитку критичного та творчого мислення, художнього сприйняття й аналізу.

Рекомендації працівникам психологічної служби щодо роботи з педагогічними працівниками

1. Підвищити рівень психологічної та інформаційної допомоги вчителям щодо спільного вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров'я школярів (бесіди, педагогічні наради, дні відкритих дверей, конференції, лекторії тощо).

2. У рамках просвітницької роботи варто використовувати інтерактивні форми навчання: дискусії, рольові та ділові ігри, диспути, брифінги, проблемні семінари, семінари-практикуми, тренінги тощо, які сприяють ефективному формуванню в педагогів умінь і навичок вести цілеспрямовану роботу з формування у здобувачів освіти культури здоров'я, створенню на заняттях атмосфери співпраці, активної взаємодії та співтворчості.

3. Активізувати роботу системи практичної психологічної допомоги вчителям (консультації, дискусії, диспути, діалоги, практичні заняття з розв'язання проблемних завдань, що стосуються здоров'я дитини).

4. Надавати допомогу класним керівникам в організації створення дитячих колективів.

Рекомендації працівникам психологічної служби щодо роботи з батьками

1. Активізувати практичну психологічну допомогу батькам (консультації, діалоги, дискусії, диспути, практичні заняття з розв'язання проблемних завдань, що стосуються здоров'я дитини).

2. Підвищувати психологічну грамотність батьків із питань тактики педагогічних дій відносно власних дітей, відповідальності за збереження здоров'я, організації безпечного домашнього середовища.

Список використаних джерел і літератури

1. Бабич В.І. Теоретичні і методологічні засади професійної підготовки майбутніх учителів до формування соціального здоров'я учнів основної школи: автореф. дис. доктор. пед. наук: 13.00.04. Старобільськ, 2015. 46 с.
2. Рагімова О.А. Динаміка соціального здоров'я молодших школярів у транзитивному суспільстві: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра. соц. наук: спец. 22.00.04 «Соціальна структура, соціальні інститути і процеси» / О. А. Рагімова. – Саратов, 2006. – 46 с.
3. Сіліна Г.О. Педагогічні умови формування психосоціальної компоненти здоров'я молодших школярів: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2008. 20 с.
4. Сіліна Г.О. Психосоціальне здоров'я молодших школярів: методичні рекомендації. Харків: ХОНМІБО, 2003. 32 с

Методичні аспекти здійснення статевого виховання в закладах освіти

Оксана Рогожина,

*методист Центру практичної психології,
соціальної роботи та здорового способу життя*

Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я громадян, особливо юного покоління, є пріоритетом для сталого розвитку країни. Незадовільні показники репродуктивного здоров'я в Україні викликають занепокоєння: висока поширеність інфекцій, що передаються статевим шляхом, епідемія ВІЛ, непоодинокі випадки підліткової вагітності, переривання вагітності, чоловіче та жіноче безпліддя, онкологічні захворювання репродуктивної системи. Нерідко проблеми, що виникають у сфері репродуктивного здоров'я дорослих, беруть початок у підлітковому, а інколи й дитячому віці.

В Україні протягом останніх років значно посилилася складова профілактичної освіти: розроблені нові навчальні програми та факультативні курси, зростає кількість учителів, які пройшли спеціальну підготовку з використання інтерактивних методик, покращується забезпечення шкіл сучасними методичними матеріалами [6].

Разом із тим **офіційні статистичні дані** свідчать про те, що ситуація зі станом репродуктивного здоров'я молоді в Україні все ще є критичною, зокрема за результатами опитувань статевий досвід до 18 років мали 40,3 відсотка хлопців і 27,8 відсотка дівчат. Із тих, хто отримав статевий досвід до повноліття (34 відсотки), отримали його саме до 15 років, а 30 відсотків тих, хто має статевий досвід, не користуються презервативами. Основним джерелом знань щодо статевих стосунків 58 відсотків підлітків назвали Інтернет [4].

Потребує уваги той факт, що, незважаючи на очевидну доцільність і необхідність статевого виховання, залишаються адміністрації закладів загальної середньої освіти, у яких майже не впроваджуються відповідні програми, рідко запроваджуються спеціальні факультативні курси, не використовуються повною мірою можливості варіативної складової навчальних програм. При цьому вчителі, психологи, класні керівники намагаються оминати детальний розгляд тем, вивчення яких передбачають навчальні програми «Основи здоров'я», «Біологія», виховні плани, річні плани роботи практичного психолога.

Подібні ситуації можуть виникати через особисті упередження та недостатню обізнаність педагогічних працівників або адміністрації закладів загальної середньої освіти й помилкове уявлення, що привернення уваги підлітків до теми статевого розвитку та сексуальності спонукатиме їх до статевих стосунків.

Важливо усвідомити, що кожна молода людина має право на доступ до інформації щодо збереження власного здоров'я. Тільки тоді, коли молоді люди обізнані та можуть вільно користуватися статевими правами, вони в змозі обирати, чи слід їм мати статеві стосунки, обговорювати використання контрацепції та шукати послуги, яких вони потребують.

Щоб досягти позитивних результатів у стані здоров'я та поведінці молодого покоління, вкрай необхідно забезпечити системний та узгоджений підхід до впровадження в закладах освітніх програм статевого виховання дітей та учнів за участю всіх зацікавлених сторін: родини, педагогічних працівників, медичних фахівців і громади загалом.

Варто зазначити, що відповідно до положення про психологічну службу в системі освіти України, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 22 травня 2018 року № 509, практичний психолог закладу та/або установи освіти бере участь у розробленні та впровадженні розвивальних, корекційних програм, посібників, методичних рекомендацій, планів освітньої діяльності з урахуванням індивідуальних, гендерних, вікових особливостей здобувачів освіти, а також для осіб, які перебувають на індивідуальній та інклюзивній формі навчання. Сприяє формуванню у здобувачів освіти відповідальної та безпечної поведінки в ситуаціях ризику, навичок здорового способу життя, збереження репродуктивного здоров'я, готовності до самореалізації [3].

У листі Міністерства освіти і науки України від 16.07.2021 № 1/9-363 «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2021/2022 н.р.» наголошується, що батьки та педагоги потребують допомоги фахівців психологічної служби щодо сексуальної освіти дітей. Вони мають запити щодо власної підготовки та навчання, інформаційних матеріалів і підтримки, консультацій від фахівців, а підлітків цікавлять питання щодо практики використання запобіжних засобів і методів контрацепції, статевих стосунків і методів контрацепції, дружби, кохання, ранньої вагітності. З метою підвищення рівня знань щодо сексуальності людини, статевого виховання рекомендовано проведення освітньої та роз'яснювальної роботи з пропаганди здорового способу життя, духовних, морально-етичних, культурних цінностей і відповідальної поведінки [5].

Статеве виховання — це відповідний віку та культурним рамкам процес формування системи *норм і цінностей*, надання знань і розвитку навичок, пов'язаних зі *статевим розвитком*, побудовою взаємин, збереженням репродуктивного й сексуального здоров'я та *попередженням ризиків*, пов'язаних із різними аспектами сексуальності; надання знань про анатомію статевих органів людини, статеве розмноження (зачаття, запліднення, розвиток зародка і плоду, пологи), репродуктивне здоров'я, емоційні стосунки з партнером, репродуктивні права і відповідальності, планування сім'ї, контрацепцію та інше [7].



Рис.1. Формула статевого виховання

Завдання статевого виховання

1. Надати молодій людині необхідні знання з фізіології та анатомії людини, психології та гігієни статевого життя.
2. Формувати правильні уявлення про запліднення, внутрішньоутробний розвиток і пологи.
3. Здійснювати профілактику ранніх статевих контактів і формування навичок безпечної статевої поведінки.
4. Коригувати ризиковану та суспільно небезпечну сексуальну поведінку.
5. Виховувати якості, що сприяють прагненню мати міцну та здорову сім'ю.
6. Виховувати свідоме ставлення до статевих відносин і соціальної відповідальності за статеву поведінку.

Формулу статевого виховання наведено на рисунку вище.

Принципи, на яких має базуватися статеве виховання в закладі освіти:

- статеве виховання повинно відбуватись у взаємодії з усіма іншими напрямками освітньої роботи в школі;
- важливо, щоб зміст, форми та методи статевого виховання відповідали віковим особливостям учнів (зокрема й темпам психосексуального розвитку), а також рівню їхніх знань із конкретних тем;
- учні, які глибше цікавляться специфічними питаннями, мають отримувати потрібну інформацію індивідуально або в невеликій групі під час бесіди із запрошеними фахівцями.

Засади щодо планування, підтримки та реалізації статевого виховання:

- наукова та фактологічна обґрунтованість;
- комплексність (тематика має охоплювати всі питання, пов'язані зі збереженням здоров'я, у тому числі репродуктивного);
- навчання, що базується на розвитку життєвих навичок;
- превентивність (відповідні питання потрібно обговорювати з учнями до того, як вони за віком можуть потрапити в ситуації, що загрожуватимуть їхньому життю та здоров'ю);
- орієнтованість на національно-культурні та вікові особливості учнівства;
- наступність (побудова програм на принципах цілеспрямованого та поетапного формування поведінкових установок на всіх рівнях освіти);
- тривалість (на навчання за профілактичними програмами надається не менше 20 – 30 годин на рік);
- повага й дотримання прав людини та гендерної рівності;
- участь самих підлітків і молодих людей у плануванні й реалізації статевого навчання та виховання;
- залученість батьків і сім'ї в процес статевої освіти;
- використання сучасних інформаційних технологій і можливостей.

Інформація, що повідомляється підліткам, має знаходитися на доступному їхньому розумінню рівні, бути природною за характером, з акцентом на моральній стороні, цікавою та досить вичерпною, щоб школярі були задоволені й не шукали інших джерел.

У статевому вихованні потрібно використовувати різні форми й методи. Це можуть бути включення відповідних відомостей у різні навчальні предмети,

упровадження факультативних курсів, розмови з учнями класного керівника та фахівців різного профілю: учителів предмета «Основи здоров'я», практичних психологів, медиків, соціальних працівників, співробітників правоохоронних органів.

Організаційними форми можуть бути:

- фрагменти уроків і окремі уроки в межах навчальних предметів «Основи здоров'я» та «Біологія» без порушення загальної логіки, структури та змісту їх як предметів базового навчального плану;
- факультативні заняття, для проведення яких потрібні навчально-методичні комплекти, що відповідають вимогам для такого виду матеріалів, підготовка педагогічного працівника до запровадження;
- заняття в межах просвітницько-профілактичного напрямку роботи практичного психолога;
- спільні семінари та тренінгові заняття для батьків і їх дітей, тематика, зміст і організація яких мають відповідати їхнім запитам.

На підставі викладеного рекомендуємо:

- **упроваджувати програму «Формування здорового способу життя та профілактика ВІЛ/СНІДу за курсом «Захисти себе від ВІЛ».** Навчальний курс спрямовано на учнівську молодь 15 – 18 років і реалізує відому формулу індивідуального захисту від ВІЛ: утримання, вірність, захист, стерильність. *Метою курсу є підвищення рівня індивідуальної захищеності молоді до ВІЛ-інфікування, а також формування толерантного ставлення до людей, які живуть із ВІЛ.*

Педагогічні впливи за програмою спрямовані на:

- надання учням достовірної та повної інформації з проблеми ВІЛ/СНІД/ПСШ;
- формування відповідального ставлення до цієї проблеми й толерантного ставлення до людей, які живуть із ВІЛ;
- розвиток необхідних умінь і навичок, що зменшують схильність молоді до ризикованої поведінки;
- пропаганду родинних цінностей та відповідальної статевої поведінки;
- посилення мотивації до здорового способу життя.

Навчально-методичне забезпечення тренінгового курсу складається з посібника для педагога-тренера та посібника-практикуму для учнів. Використовується методика ООЖН - освіта на основі набуття життєвих навичок, що передбачає розвиток життєвих навичок і тренінгові методи навчання.

Використовувати посібник «Репродуктивне здоров'я та відповідальна поведінка учнівської молоді». Він є методичним матеріалом для підготовки та проведення занять із питань здорового способу життя, статевого та репродуктивного здоров'я, формування усвідомленої та відповідальної поведінки, закладання основ відповідального батьківства. Призначений для роботи з підлітками й молоддю вікової групи 15-18 років (учнівство 9-11 класів закладів загальної середньої освіти). Наведені в посібнику вправи можуть використовуватися під час проведення інтерактивних занять у рамках уроків з основ здоров'я, біології, правознавства, громадянської освіти, під час факультативних занять, гурткової та позакласної роботи, годин психолога.

Статеве виховання старшокласників має стосуватися більш специфічних питань, включаючи різні аспекти психологічної та фізіологічної сумісності

майбутнього чоловіка і жінки, безпосередньо питань підготовки до створення сім'ї. Відповідно **рекомендуємо** використовувати методичний посібник «Підготовка молоді до подружнього життя» (автори: О.О. Берзіня, Т.Б. Гніда, В.В. Носенко. – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2017), який розроблено з метою організації роботи щодо підготовки учнів старших класів до свідомого вибору життєвого шляху, побудови гармонійних відносин у подружній парі. Матеріали посібника призначені для роботи практичних психологів, соціальних педагогів, класних керівників 10-11-х класів, учителів предмета «Основи здоров'я», а також для педагогів і батьків, які цікавляться цими питаннями.

Нерідко недостатня увага та низький рівень сприяння проведенню додаткових заходів, спрямованих на статеве виховання, спричинені побоюванням керівників закладів освіти викликати невдоволення батьків. *Щоб уникнути негативної реакції та непорозумінь, необхідно інформувати батьківську громаду про всі компоненти статевого виховання, що входять до обов'язкової та варіативної складової шкільної програми.* З метою інформування батьків щодо цих питань і допомоги в розвитку навичок спілкування з дітьми з питань збереження здоров'я, зростання та пов'язаних із цим ризиків **доречно впроваджувати програму «7 кроків назустріч: Дружні зустрічі з батьками з питань збереження здоров'я та статевого виховання дітей та підлітків».**

Мета програми: допомогти батькам краще зрозуміти потреби та труднощі, з якими стикаються їхні діти-підлітки в період дорослішання, та вдосконалити навички спілкування з дітьми на теми взаємин, статевого розвитку. *Цільова аудиторія:* батьки, які виховують дітей віком від десяти до п'ятнадцяти років.

Програма пропонує: обговорити в комфортній, сприятливій атмосфері питання статевого виховання дітей та дізнатися про досвід інших батьків; дізнатися більше про репродуктивне здоров'я, статевий розвиток і поведінку дітей та підлітків, про ризики й загрози для їхнього здоров'я, а також способи попередження; дізнатися, як створити сприятливу атмосферу та спілкуватися з дітьми на ці теми; ознайомитися зі змістом профілактичних програм, які пропонують у рамках шкільної освіти.

Програму можуть використовувати класні керівники, шкільні психологи, соціальні педагоги та соціальні працівники, учителі предмета «Основи здоров'я». Зустрічі з батьками в рамках Програми мають відбуватися в інтерактивній формі. *Комплект для просвітницької роботи з батьками за Програмою «7 кроків назустріч»:* посібник модератора, буклет «Батькам підлітків –відверта розмова про статеве виховання».



Рис.1. Вправа «Коло»

Упроваджувати програми та посібники доцільно в приміщеннях, пристосованих для проведення тренінгів, де учасники можуть вільно пересуватися, формувати групи, сидати в коло. Створення тренінгового кабінету в закладі освіти викликано нагальною потребою забезпечення якісного навчання та виховання, зокрема за найефективнішою технологією превентивного навчання – освітою на основі розвитку життєвих навичок.

Навчання на засадах життєвих навичок реалізує концепцію особистісно орієнтованого навчання і виховання. Навчання здійснюється на ситуаціях, близьких до реального життя, з урахуванням рівня розвитку дітей, їх потреб і проблем. Перевага віддається інтерактивним, а не інформативним формам навчання. Хоча останні досі переважають у школі, є, безумовно, корисними, але вони не здатні повністю забезпечити зміни у ставленнях і поведінці учнів. На відміну від звичайних уроків, коли вчитель переважно говорить, а учні слухають, широко застосовуються тренінги, які передбачають активну участь кожного, творчу співпрацю учнів між собою та з учителем.

Наведена нижче **таблиця** містить найпоширеніші застереження щодо програм статевого виховання та обґрунтовані аргументи, що допоможуть розширити коло прихильників таких програм:

Загальні застереження	Аргументи на користь програм статевого виховання
Статеве виховання суперечить нашій культурі та релігійним переконанням.	Програми статевого виховання спираються на родинні цінності, традиції та культурні особливості громади. До розробки й аналізу таких програм можуть бути залучені всі зацікавлені сторони громади. Сім'ї можуть скористатися альтернативними виховними та навчальними курсами на базі своїх релігійних громад.
Відповідати за статеве виховання дітей та молоді мають батьки й родинне оточення.	Батьки та родина відіграють первинну роль і є першоджерелом інформації, підтримки та піклування в процесі формування здорових практик щодо статевої поведінки. Завдання школи та системи освіти – підтримувати й доповнювати цю роль через створення безпечного середовища для навчання, надання відповідних навчальних інструментів і матеріалів, що допомагають забезпечити якісне статеве виховання.
Батьки будуть проти запровадження програм статевого виховання в школах.	Школи та інші заклади освіти, у яких діти й молоді люди проводять більшість свого часу, є сприятливим середовищем, у якому діти та підлітки можуть дізнаватися правдиву інформацію про взаємини, статевий розвиток, а також про ВІЛ, ПСШ, інші ризики. За умови, коли вчителі є кваліфікованими та надійним джерелом інформації для своїх учнів, більшість батьків стають прихильниками якісних програм статевого виховання.
Статеве виховання призводить до раннього вступу в сексуальні зв'язки.	Проведені в багатьох країнах світу дослідження переконливо доводять, що освітні заходи зі статевого виховання не призводять до раннього вступу в статеві стосунки, а навпаки, допомагають відтермінувати початок статевого життя, а також сприяють формуванню більш відповідальної сексуальної поведінки.
Статеве виховання розбещує дітей.	Отримати належну науково обґрунтовану, об'єктивну та відповідну віковій дитини повну інформацію під час поступового процесу від початку формальної шкільної освіти є корисним і для дітей, і для

	підлітків. Якщо така інформація відсутня з достовірних джерел, то діти, зазвичай, отримують суперечливу, а інколи й шкідливу інформацію від однолітків, ЗМІ, з Інтернету або з інших джерел. Якісне статеве виховання мінімізує такий ризик і дозволяє підкреслити важливість ціннісних орієнтирів і людських взаємин.
--	--

Здійснення статевого виховання на різних вікових етапах

Зміст статевого виховання в молодших класах включає такі питання: поняття родини, місце родини в суспільстві, права й обов'язки членів родини, сімейні традиції, статеві розходження в природі й у людському суспільстві.

Розглядаючи питання про статеві розходження, варто враховувати, що в питаннях статей молодші школярі виявляють чисто пізнавальний інтерес. Задаючи питання та вислуховуючи відповідь на нього, дитина з'ясовує для себе лише якусь обставину. Іноді вона хоче довідатися значення почутого десь слова й запитує, не маючи уявлення про те, що це слово означає. Сам факт звернення до дорослого за роз'ясненням почутого є доказом того, що нічого поганого в цьому слові для дитини немає, інакше вона б не звернулася до дорослого.

Здійснюючи статеве виховання молодших підлітків, необхідно ознайомити їх із відомостями про статеве дозрівання, про його природу й особливості плину, про основні відхилення в цьому процесі та про неоднакові темпи його розвитку в різних підлітків, а також відомості про гігієну підлітка.

Для здійснення статевого виховання старших підлітків зміст виховних впливів, у першу чергу, має бути сформульований так:

- прищеплювання учням обох статей навичок спілкування та взаєморозуміння, а також здатності приймати усвідомлені рішення;
- формування в учнів позитивного ставлення до здорового способу життя, планування родини та відповідального батьківства;
- захист (методами виховання) фізичного й репродуктивного здоров'я учнів;
- забезпечення учнів грамотною та систематичною інформацією, яка дає їм можливість зрозуміти, що саме з ними відбувається, а також допоможе адаптуватися до змін, які відбуваються в період статевого дозрівання, пройти з найменшими психологічними втратами цей непростий етап дорослішання.

Велику увагу варто приділити засадам підготовки молоді до життя в подружжі та відповідального батьківства [2].

Педагог, який здійснює статеве виховання та навчання, має бути обізнаним із темпами психосексуального розвитку та планувати свою роботу з цих питань з урахуванням індивідуальних особливостей кожної дитини. Є кілька варіантів темпів психосексуального розвитку (ПСР), що визначаються індивідуальними фізіологічними особливостями (співвідношенням рівнів статевих гормонів і гормону росту), а також психологічними чинниками (насамперед, статеве виховання дитини в сім'ї).

Особливості психосексуального розвитку

Нормальний психосексуальний розвиток. Для цієї групи підлітків характерні середні темпи фізичного та статевого розвитку. Підлітки цього психологічного типу найчастіше цілком задовольняються заняттями й інтересами, не пов'язаними

зі статевим життям. Установка «хочеться спробувати, але розумію, що мені ще рано» стримує їхню статеву активність.

Прискорений психосексуальний розвиток. Для підлітків цієї групи властивий нормальний або бурхливий фізичний розвиток, вони мають фенотипічний вигляд дорослої жінки або чоловіка. Їхня статева активність може виявитися вже з 12-13 років. В осіб цієї групи до 15-16 років може спостерігатися регулярне статеве життя, як правило, з високим ступенем задоволеності. Дівчата психологічно спокійні, доброзичливі, життєрадісні, комунікабельні. Потяг до розваг переважає мотивацію до навчання. Нерідко вони є лідерами молодіжних компаній. У юнаків високий рівень андрогенів забезпечує їх високу фізичну активність, наполегливість, агресивність. Вони починають статеве життя з 13-14 років. У підлітків цієї групи переважає фізіологічний компонент над емоційним. Вони мають найвищий ризик небажаної вагітності та зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом. Дівчата цього типу частіше стають жертвами сексуального насильства.

Загалом раннє статеве життя без психоемоційного компонента може принести розчарування та стати потужним джерелом стресу. Конфлікти з батьками через їх неприйняття раннього статевого досвіду доньки чи сина можуть спровокувати втечу підлітка з дому. У такій ситуації жодні вмовляння та заборони не будуть ефективні, оскільки активність лімбічної системи домінує над активністю префронтальної кори головного мозку: підлітки спочатку роблять, а тільки потім думають, що зробили. Тому вже до 12 років їх потрібно ознайомлювати із заходами щодо попередження вагітності та інфекцій.

При уповільненому психосексуальному розвитку всі стадії статевого потягу з'являються пізніше, ніж за нормального розвитку. Відсутність сексуального потягу сприймається як сором'язливість, порядність і збігається з моральними й етичними установками. У характері підлітків з уповільненим ПСР є такі риси, як пасивність, інфантильність, споглядальність, тривожність, сором'язливість, замкнутість. У юнаків часто відбувається помірна соціальна дезадаптація в колективі однолітків. Дівчата не сприймають їх серйозно, і через це в них виникає брак спілкування з протилежною статтю. Зазвичай підлітки цієї категорії до 16 – 18 років не мають статевих контактів. Вони не дають приводів для непорозумінь у сім'ї, слухняні, старанні, як правило, захоплені навчанням.

У таких підлітків розмови про сексуальність (використання презервативів, протизаплідних таблеток, інфекційні захворювання, вагітність та ін.) можуть викликати неприємні почуття, іноді навіть шок. За рівнем біологічного розвитку ці підлітки фактично є ще дітьми, тому виховання їх у тому, що стосується питань статі, має бути особливо делікатним.

Пригнічений психосексуальний розвиток. У цьому випадку розвиток досягає платонічної або навіть еротичної стадії, а потім пригнічується. Перший тип підлітків із пригніченим ПСР – дівчата, які стикаються в родині зі складними проблемами: гіперопікою, емоційною ізоляцією з боку матері, сексуальними домаганнями з боку вітчима; відсутністю батька або наявністю батька-пияка, неправильним статевим вихованням. Дівчина спостерігає важку долю матері й не хоче повторити її, тому внутрішньо відкидає роль жінки та матері. Їм властива особистісна ригідність: «любов має бути однією-єдиною», почуття неповноцінності – «це не для мене». Другий тип підлітків із пригніченою

сексуальністю – це гіперсоціальні юнаки й дівчата з підвищеними вимогами та високими кар’єрними прагненнями.

У деяких підлітків, зазвичай дівчат, статевий потяг витісняється уявленнями про те, що секс – це брудно й вульгарно. Вони намагаються не помічати цієї сторони людського життя. При нормальному й навіть пришвидшеному статевому розвитку та високому рівні естрогенів сексуальні переживання в них нічим не заміщуються, що може призвести до психологічних труднощів і виникнення психосоматичних розладів, таких як виражена вегетативна дисфункція, тобто порушення в роботі внутрішніх органів (серцево-судинної системи, органів дихання, травлення) внаслідок розладу їх нервової регуляції.

Упровадження комплексних програм зі статевого виховання допоможе підліткам і молоді:

- сформувати відповідальне ставлення до свого здоров’я та здоров’я інших;
- утриматися від початку статевих стосунків або відтермінувати їхній початок.

А тим, хто вже має досвід статевих стосунків, допомагає:

- зберігати вірність одному партнеру або зменшити кількість статевих партнерів;
- зменшити кількість контактів без використання засобів, що запобігають незапланованій вагітності та захворюванням на інфекції, що передаються статевим шляхом і ВІЛ [1].

Список використаних джерел і літератури

1. Дистанційний курс «Основи здоров’язбережувальної компетентності». URL: <http://multycourse.com.ua/ua/page/16/63>
2. Інформаційна система «Освіта.уа», розділ «Педагогіка». URL: <https://ru.osvita.ua/vnz/reports/pedagog/13860/>
3. Положення про психологічну службу у системі освіти України: наказ Міністерства освіти і науки України від 22 травня 2018 року № 509.
4. Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі: Указ Президента України від 25.05.2020 № 195/2020. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789>
5. Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2021/2022 н. р.: лист Міністерства освіти і науки України від 16.07.2021 № 1/9-363.
6. Репродуктивне здоров’я та відповідальна поведінка учнівської молоді: посібник для тренера [Видання друге, оновлене]. – Київ: Благодійний фонд «Здоров’я жінки і планування сім’ї», 2018.
7. Скорбун І. Що таке статеве виховання і чому це важливо. Партнерство сім’ї, школи та громади / Ірина Скорбун, Тетяна Слободян. – Київ: Благодійний фонд «Здоров’я жінки і планування сім’ї», 2014. – 12 с.

**Методичні рекомендації для практичних психологів
щодо організації діяльності**

**Методичні вказівки щодо організації діяльності практичного
психолога закладу освіти**

Володимир Носенко,
*завідувач Центру практичної психології,
соціальної роботи та здорового способу життя*

1. Нормативно-правове забезпечення діяльності психологічної служби

На державному рівні на сьогодні діє нормативно-правова база, яка дозволяє регламентувати й організовувати роботу психологічної служби та сприяє ефективності її діяльності.

Законом України «Про освіту» (2017 р.), Стаття 76 п.3, визначено статус практичних психологів як педагогічних працівників [1].

Указ Президента України № 195/2020 «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі» [2].

Наказом Міністерства освіти і науки України від 22.05.2018 р. № 509 затверджено нову редакцію «Положення про психологічну службу системи освіти України» [3].

Наказом Міністерства освіти і науки України від 19.10.2001 р. № 691 затверджено Положення про психологічний кабінет дошкільних, загальноосвітніх та інших навчальних закладів. Робота щодо оновлення цього документа триває.

У 2020 році розроблено та затверджено професійний стандарт за професією «Практичний психолог». Метою професійного стандарту є опис основних трудових функцій, установлення єдиних вимог до загальних і професійних компетентностей практичних психологів закладів і установ освіти, їх допуску до роботи й умов праці.

2. Обов'язкові нормативно-правові документи

Практичний психолог і соціальний педагог закладу освіти повинні мати певний перелік документації, яка регламентує їх діяльність, визначає основні напрями роботи, зміст, форми та методи відповідно до цілей і завдань психологічної служби України, області, району (міста), кожного закладу освіти. Нормативно-правові документи систематизуються в окремій папці та зберігаються в практичного психолога й соціального педагога. У папці мають бути:

- посадова інструкція;
- Конституція України;

- Декларація прав людини;
- Конвенція про права дитини;
- Закон України «Про освіту»;
- Закон України «Про загальну середню освіту»;
- Закон України «Про протидію торгівлі людьми»;
- Закон України від 07.12.17 р. № 2229-VIII «Про запобігання та протидію домашньому насильству»;
- Закон України від 18.12.2018 № 2657-VIII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)»;
- Концепція «Нова українська школа»;
- Етичний кодекс психолога та Етичний кодекс соціального педагога;
- Положення про психологічну службу системи освіти України;
- Положення про психологічний кабінет дошкільних, загальноосвітніх та інших навчальних закладів системи середньої освіти;
- Положення про експертизу психологічного і соціологічного інструментарію, що застосовується в навчальних закладах Міністерства освіти і науки України;
- Професійний стандарт за професією «Практичний психолог»;
- чинні накази та листи Міністерства освіти і науки України, які регламентують діяльність фахівців психологічної служби, Департаменту науки та освіти Харківської обласної державної адміністрації, листи та методичні рекомендації Інституту модернізації змісту освіти, УНМЦППСР НАПН України, ЦПП, СР та ЗСЖ КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»;
- чинні всеукраїнські та обласні програми, за якими складаються квартальні та річні звіти.

3. *Обов'язкова звітно-аналітична документація*

Практичний психолог і соціальний педагог обов'язково повинні мати документацію згідно з листом Міністерства освіти і науки України від 24.07.2019 № 1/9-477 «Про типову документацію працівників психологічної служби у системі освіти України», а саме:

- річний план роботи;
- протоколи індивідуальних і групових консультацій (за потребою);
- протоколи індивідуальних і групових діагностик (за річним планом);
- журнал щоденного обліку роботи;
- графік роботи;
- соціальний педагог, крім вищезазначеного, зберігає паспорти класів і акти обстеження житлово-побутових умов дітей пільгових категорій [4].

Окрім указаних вище документів, практичний психолог і соціальний педагог ведуть номенклатуру, затверджену наказом по закладу освіти, витяг із якої міститься на робочому місці фахівця. До номенклатурних папок можуть бути узагальнені: особисті картки учнів, аналітичні довідки виконаних робіт, статистичні та аналітичні звіти за півріччя і навчальний рік, затверджені до річного плану корекційно-відновлювальні та розвивальні програми, за якими працює фахівець, робочий інструментарій. Ці програми мають бути рекомендовані Міністерством, нормативними документами або погоджені

Центром ПП, СР та ЗСЖ КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти». Тематичні папки з науково-методичними матеріалами ведуться практичним психологом і соціальним педагогом у довільній формі, назви можуть відображати або напрями роботи, або цільові групи, для яких цей матеріал буде використовуватися.

Напрями роботи, цільові групи, види та форми роботи обираються працівником психологічної служби (практичним психологом і соціальним педагогом) залежно від потреб закладу, навантаження фахівця. Оцінка діяльності працівника психологічної служби залежить від наявності системного характеру роботи, взаємозв'язку всіх обраних напрямів діяльності, якісного обґрунтування форм, методів роботи тощо.

Протоколи батьківських зборів, педагогічних рад, методичних об'єднань та інші не збираються і не зберігаються працівником психологічної служби.

4. *Ефективне планування як основа результативності роботи практичного психолога*

Результативність роботи, ефективність діяльності практичного психолога залежить від якості її планування. Річний план є складовою частиною плану закладу освіти і включає заходи з розбудови нової української школи, пріоритетні напрями роботи психологічної служби, зазначені в щорічному листі Міністерства освіти і науки України, запити шкільної адміністрації, педагогічного колективу, пропозиції практичного психолога побудовані на основі аналітичного звіту за минулий рік і актуальних викликів. Усі пункти та позиції плану обговорюються з адміністрацією, щоб виключити невідповідність запиту та пропонуваного заходу. Звернути увагу необхідно й на те, щоб план роботи практичного психолога відповідав розробленій стратегії діяльності психологічної служби закладу освіти і програмі розвитку закладу, у якому він працює. Не можна планувати діяльність стихійно. У зв'язку з відсутністю обов'язкового помісячного планування діяльності практичного психолога доречно використовувати циклограми діяльності та діагностичні мінімуми, які розроблено Науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи АПН України.

Зміст і види роботи практичного психолога досить різноманітні, що зумовлює й організацію цієї праці, яка регламентується відповідними документами. У плані роботи передбачаються лише такі види роботи, на які практичний психолог має дозвіл і відповідну кваліфікацію.

Із перелічених напрямів роботи відповідно до Положення про психологічну службу в системі освіти України фахівці обирають і обґрунтовують у річному плані пріоритетний, який відповідає потребам закладу освіти, можливий за умови рівня відповідної кваліфікації та спеціалізації фахівця в цьому напрямі. При цьому форма річного плану роботи практичного психолога може бути змінена, але напрями мають відповідати поданому зразку в листі Міністерства освіти і науки України від 24.07.2019 № 1/9-477 «Про типову документацію працівників психологічної служби у системі освіти України» [4].

При складанні річного плану роботи слід дотримуватися певних принципів: логічності, системності, послідовності, реалістичності та цілісності. Це дозволить вирішувати проблеми через упровадження різних видів роботи. Також необхідно дотримуватись і рамок умов – розподіл видів роботи відповідно до норм часу з урахуванням кінцевого результату. Результат має бути спрямований не на отримання якомога більшої кількості різного виду даних за різними параметрами,

а на зміну поведінки, підвищення самооцінки, зміни ціннісних орієнтацій та установок, покращення роботи психічних процесів тощо. Так, діагностичний напрям повинен займати близько 30% усього робочого часу, за ним обов'язково проводиться робота з корекції або профілактики, яка саме і впливає на кінцевий результат.

Слід звернути увагу й на планування організаційно-методичної роботи. Розділ «Організаційно-методична робота» повинен мати не тільки види роботи, що пов'язані зі складанням річного плану, звітів за рік, з підготовкою до різноманітних виступів на батьківських зборах, педагогічних радах, інших заходах, а й розробку методичних рекомендацій, створення або складання корекційних програм, виготовлення матеріалів інтерактивних заходів. Робота може бути спрямована на:

- психологічне забезпечення освітнього процесу;
- надання допомоги вчителям у реалізації принципів і методичних прийомів навчання, виховання та розвитку учнів;
- включення вчителів у творчий пошук, який засновано на знаннях основ загальної, педагогічної та вікової психології.

Організаційно-методична робота психолога – це систематична спільна колективна діяльність практичного психолога й учителів щодо зростання (підвищення) їх науково-теоретичної та практичної підготовки з питань психології.

Основними формами організаційно-методичної роботи практичного психолога з педагогами є підготовка до психолого-педагогічного семінару, психолого-педагогічного консиліуму, психологічного практикуму, роботи творчих груп, індивідуальних і групових консультацій.

Річний план складається з урахуванням норм часу на окремі види діяльності працівника психологічної служби.

У разі потреби практичний психолог відображає взаємодію з громадськими організаціями, центрами соціальних служб для молоді, центрами планування сім'ї, центрами зайнятості й т. п. щодо здійснення спільної діяльності з реалізації завдань профілактичної, просвітницької роботи, реалізації спільних проєктів тощо. Соціальний педагог взаємодіє з різними державними й недержавними установами, сім'єю, підприємствами, освітніми установами, відділом ювенальної превенції, громадськими організаціями в здійсненні соціально-педагогічного патронажу дитини.

План роботи психологічної служби закладу освіти затверджує керівник закладу освіти після погодження з керівником, координатором психологічної служби, який має психологічну освіту (у разі відсутності фахового методиста – завідувача обласного центру) [4].

Аналізуючи річні плани роботи керівників, координаторів психологічних служб і плани практичних психологів закладів освіти, слід звернути увагу на суттєві недоліки.

Вступ. Відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 24.07.2019 № 1/9-477 у вступі зазначаються відомості про склад психологічної служби закладу освіти, нормативні документи, на яких ґрунтується діяльність практичного психолога [4].

Часто автори не зазначають відомості про себе. Перелік нормативних документів відсутній, не структурований або містить застарілі документи, які

втратили чинність. Інколи фахівці допускають подвійне чи потрійне зазначення того самого документа в переліку, що свідчить про формальне ставлення до написання вступу.

Аналітична частина. Часто аналітична частина плану психолога містить повий виклад його річного звіту, що є недоречним. Інколи аналіз діяльності за попередній навчальний рік обмежується констатацією фактично виконаної роботи, переліченням форм роботи з педагогами, учнями, адміністрацією, статистичними даними без аналізу, заходами за планом.

Як правило, в аналізі відсутні виявлені утруднення, протиріччя, проблеми, які спостерігаються саме в цьому закладі освіти, не установлені причинно-наслідкові зв'язки цих протиріч, відсутні висновки й конкретні дії на перспективу та пропозиції.

Виходячи із викладеного, слід звернути увагу, що аналітична частина повинна містити аналіз виконання заходів річного плану минулого року, виявлені утруднення та проблеми, а також опис обставин, які вплинули на зниження якості, ефективності й завадили виконанню річного плану в повному обсязі. Крім цього, слід зазначити, що було зроблено для подолання несприятливих обставин і зменшення деструктивних чинників, які заважали виконанню плану в повному обсязі. Таким чином, аналітична частина має бути присвячена аналізу попереднього річного плану та є підґрунтям для цілепокладаючої частини плану.

Цілепокладаюча частина робочого плану не носить конкретного характеру, не відповідає пріоритетному напрямку діяльності закладу й практичного психолога. Відсутність системного бачення організації власної діяльності в цілях і завданнях призводить до зменшення результативності роботи. Цілі діяльності психолога, його завдання на рік і перспективу часто мають неусвідомлений характер, є цитатами з підручників або нормативних документів. Найгіршим проявом формалізму в підготовці цілепокладаючої частини є перенесення її змісту без змін із року в рік.

Недоліки цілепокладання знаходять своє відображення в змістовній частині плану, перетворюючи його в набір видів діяльності, що повторюються.

Практичні психологи стикаються з утрудненнями у визначенні задач у своїй роботі щодо розвитку особистості учнів, основних напрямів надання психологічної допомоги для вдосконалення освітнього процесу, задач психологічного супроводу роботи з педагогами й адміністрацією закладу.

Змістова частина формується за напрямками, які мають відповідати поданому зразку відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 24.07.2019 № 1/9-477 [4] та спиратися на циклограми, діагностичні мінімуми в діяльності працівників психологічної служби [5]. Крім напрямів, у стовпчиках мають бути зазначені термін проведення та цільова група. У стовпчику *відмітка про виконання* з метою заповнення порожніх клітин доречно спланувати форму узагальнення (план, звіт, аналітична довідка, протокол, інформація, виступ тощо), а в подальшому зазначити номер номенклатурної папки, у якій документ зберігається.

5. Щодо протоколів психодіагностичних досліджень

За результатами *проведення психодіагностичного дослідження* (індивідуального або групового) обов'язково складається протокол.

Протокол зберігається у психолога, надається для ознайомлення тільки керівнику психологічної служби вищого рівня. Зберігається протокол у сейфі.

Після проведення комплексного психодіагностичного дослідження разом з іншими заходами за однією проблемою (наприклад, адаптація першокласників, профорієнтація тощо) обов'язково складається аналітичний звіт або довідка про проведену роботу. Таких аналітичних звітів за навчальний рік може бути не більше 5, що відповідає раніше обраним пріоритетним напрямам.

Довідки, звіти зберігаються в психолога. Інформація може використовуватися для роботи з учителями й не підлягає розголошенню на групових зборах учнів та їх батьків. Практичний психолог забезпечує конфіденційність психодіагностичної інформації, яка отримана від клієнта на основі «особистісної довіри». Практичний психолог і соціальний педагог обов'язково попереджують клієнта про те, хто та для чого може використати отримані результати, які наслідки або рішення можливі на основі психодіагностичного обстеження.

6. Річна аналітична звітність практичного психолога

Питання про надання річної аналітичної звітності регламентуються окремими листами Міністерства освіти і науки України, які складаються щорічно відповідно до потреби. Відповідно до зазначених листів в областях готуються інформаційні листи про обсяг і структуру річної звітності психологічної служби.

Останні роки річні звіти психологічної служби надаються у формі таблиць і мають структурований набір статистичної інформації щодо складу психологічної служби та її забезпечення, а також обсягів охоплення всіх категорій учасників освітнього процесу за напрямами роботи фахівців психологічної служби та їх типових звернень.

Аналіз типових помилок надання річної звітності відповідальними особами

При складанні річної аналітичної звітності вкрай важливо розумітись у матстатистиці. Слід урахувати, що надані таблиці мають взаємозалежність і показники, які повторюються та переходять з однієї таблиці до іншої. Наприклад, кількість закладів у селі, кількість закладів у місті – це буде один і той самий загальний показник, що в таблиці практичних психологів, що в таблиці соціальних педагогів. Так само повторюється показник загальної кількості практичних психологів у таблиці «Загальна кількість фахівців, кількість практичних психологів», у таблиці «Забезпечення практичних психологів комп'ютерами, усього», у таблиці «Забезпеченість кабінетами практичних психологів, кількість». Але інколи при перевірці звітності виявляється, що це зовсім різні кількісні показники. І виникає питання: «А як так може бути?».

Ще гірша ситуація виникає при обрахуванні пов'язаних, взаємозалежних таблиць, які обраховуються за нормативами чисельності відповідно до законодавства. Це таблиці «Чисельність практичних психологів», «Чисельність соціальних педагогів», «Забезпеченість закладів освіти ставками фахівців психологічної служби». Найбільші проблеми виникають при заповненні нормативної потреби у ставках, яка визначена нормативними документами відповідно до нормативів чисельності для кожного закладу освіти. Типові помилки при обрахуванні показників: власне бачення нормативної потреби в громадах; специфічні особливості нарахування навантаження фахівцям; неузгоджене заповнення зазначених таблиць, що свідчить про нерозуміння відповідальною особою цього питання та неволодіння матеріалом. Наприклад, показники таблиці «Чисельність практичних психологів, кількість ставок і нормативна потреба» є складовими таблиці «Забезпеченість закладів освіти

ставками фахівців психологічної служби, практичні психологи міста/села». Якщо ж ці таблиці готуються фахівцями роз'єднано, виникає ситуація хаотичних показників за різними таблицями, які не пов'язані одна з одною.

Хаос, низька виконавська дисципліна, недостатня кваліфікація та недоброчесність у підготовці й наданні показників річних аналітичних звітів відповідальними особами призводить до суттєвих проблем і затримок.

7. Працівник психологічної служби зобов'язаний:

- знати чинне законодавство щодо діяльності психологічної служби в системі освіти й інші нормативно-правові акти, пов'язані з його діяльністю;
- будувати свою діяльність на основі доброзичливості, довіри, у тісній співпраці з усіма учасниками освітнього процесу;
- застосовувати в роботі психологічний і соціологічний інструментарій, рекомендований для використання;
- бути компетентним і постійно збагачувати знання в межах своєї компетенції;
- надавати психологічну допомогу за запитами учасників освітнього процесу;
- уникати будь-яких неофіційних взаємин з учасниками освітнього процесу;
- інформувати учасників освітнього процесу про результати проведених психологічних обстежень, їх значення та можливості подальшого використання (за винятком особистої інформації), про свою діяльність на основі об'єктивних і точних даних таким чином, щоб не зашкодити професії;
- здійснювати індивідуальну діагностику, корекцію за запитом учасників освітнього процесу, отримавши письмову згоду батьків (законних представників), що може бути відкликана в будь-який момент;
- виконувати функції та надавати оцінювальні судження щодо учасників освітнього процесу, зокрема щодо їх поведінки, особистих рис, відповідності соціальним нормам, з неупередженістю;
- використовувати науково обґрунтовані методи і технології професійної діяльності;
- поважати професійну компетентність своїх колег і представників суміжних професій;
- популяризувати соціально-психологічні знання;
- поважати гідність здобувачів освіти;
- виконувати свої посадові обов'язки в межах своїх повноважень;
- нести особисту відповідальність за результати й наслідки своєї професійної діяльності;
- пропагувати здоровий спосіб життя, підвищувати рівень психологічних знань педагогічних працівників і батьків (законних представників);
- постійно підвищувати свій професійний рівень;
- знати вимоги державних стандартів щодо забезпечення освітнього процесу, основні напрями й перспективи розвитку освіти, психолого-педагогічної науки [3].

Практичний психолог і соціальний педагог зобов'язані зберігати професійну таємницю, не поширювати відомостей, отриманих у процесі діагностичної та корекційної роботи.

8. Працівник психологічної служби має право:

- визначати різні види робіт з огляду на потреби закладу, установи;
- планувати діяльність відповідно до рекомендацій методичних установ психологічної служби;
- ознайомлюватися з документами, скаргами, що містять оцінювання його роботи, надавати щодо них роз'яснення;
- захищати професійну честь і гідність;
- здійснювати індивідуальну освітню (наукову, творчу, мистецьку тощо) діяльність за межами закладу освіти;
- отримувати методичну допомогу, зокрема супервізію та інтервізію, підвищувати кваліфікацію, здійснювати перепідготовку;
- вільно обирати освітні програми, форми навчання, заклади освіти, установи й організації, інших суб'єктів освітньої діяльності, що здійснюють підвищення кваліфікації та перепідготовку працівників психологічної служби;
- відмовитися від виконання розпоряджень керівника (директора) в тих випадках, коли вони суперечать професійно-етичним принципам, і виконання діяльності, не передбаченої трудовим договором, посадовими обов'язками та планом роботи;
- не допускати використання не рекомендованого психологічного й соціологічного інструментарію без попередньої експертизи Центру практичної психології, соціальної роботи та здорового способу життя КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти» [3].

До уваги практичного психолога!!!

План, журнал, звіти, протоколи, аналітичні довідки зберігаються у практичного психолога. Інформація може використовуватися для роботи з учителями й не підлягає розголошенню на групових зборах учнів та їх батьків. Практичний психолог забезпечує конфіденційність протоколів психодіагностичної інформації та консультацій, яка отримана від клієнта на основі «особистісної довіри». Слід зазначити, що протоколи індивідуальної та групової консультації фахівець заповнює за потребою. Звертаємо увагу, що доречно протоколювати пролонговані тривалі консультації з метою підвищення ефективності комунікації та продуктивності використання часу консультації. Практичний психолог попереджає клієнта про те, хто і для чого може використати отримані результати, які наслідки або рішення можливі на основі індивідуального психодіагностичного обстеження та бере згоду чи відмову від батьків (обох), або, у разі неможливості, законних представників дитини. У всіх випадках звернень до фахівця щодо надання особистих даних про дитину важливо пам'ятати:

- практичний психолог не має права надавати інформацію без підпису керівника закладу освіти; будь який документ, який не підписано директором закладу освіти або не оформлено відповідно до вимог, не є чинним (план, звіт, журнал, аналітична довідка, психологічна характеристика, витяг із протоколу);

- матеріали психологічних обстежень, групових консультацій можуть бути подані тільки в статистичному вигляді.

Статистична інформація – це документована інформація, що дає кількісну характеристику масових явищ і процесів, які відбуваються у сферах життя класу (групи), яка не становить таємниці, у якій не містяться ідентифікуючі дані, може бути надана без порушення вимог чинного законодавства стосовно захисту персональних даних.

Список використаних джерел і літератури

1. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
2. Указ Президента України № 195/2020 «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі». – URL: <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789>.
3. Наказ Міністерства освіти і науки України від 22.05.2018 № 509, зареєстровано в Міністерстві юстиції України 31 липня 2018 р. за № 885/32337 «Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України». – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18>
4. Лист МОН від 24.07.2019 № 1/9-477 «Про типову документацію працівників психологічної служби у системі освіти України». – URL: <https://imzo.gov.ua/2019/07/25/lyst-mon-vid-24-07-2019-1-9-477-pro-typovu-dokumentatsiiu-pratsivnykiv-psykholohichnoi-sluzhby-u-systemi-osvity-ukrainy/>
5. Лист МОН від 16.07.2021 № 1/9-363 «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у 2021/2022 н. р.». – URL: https://drive.google.com/file/d/1hDARKZGWwoPUNWezCcGQS0uGl7y_THl6/view

Розвиток стресостійкості педагогічних працівників (методичний матеріал для роботи практичного психолога)

*Наталія Гребенюк,
методист Центру практичної психології,
соціальної роботи та здорового способу життя*

За загальним визнанням спеціалістів, педагогічна діяльність – це один із видів професійної діяльності, який найбільше деформує особистість людини. Комплекс економічних проблем, що сьогодні склалися (невисока заробітна плата, недостатня технічна забезпеченість, карантинні обмеження тощо), а також соціально-економічних, пов'язаних із падінням престижу педагогічної професії, робить працю вчителя надзвичайно психоемоційно напруженою. Крім того, не секрет, що зі збільшенням педагогічного стажу роботи в учителів знижуються показники як фізичного, так і психічного здоров'я.

Усі ці фактори здійснюють руйнівний вплив на емоційну сферу педагога. У нього зростає кількість афективних розладів, з'являються почуття незадоволеності собою та своїм життям, труднощі у встановленні контактів з учнями, колегами, оточуючими людьми. Ці симптоми негативно відображаються на всій професійній діяльності педагога, погіршуються результати його роботи, знижується рівень задоволеності власною діяльністю. Таким чином, відбуваються зміни в мотиваційній сфері педагога й розвивається синдром емоційного вигорання.

Сучасні умови пандемії викликають велике емоційне напруження. Люди перебувають у постійному довготривалому стресі. Стратегії профілактики та подолання стресу, небажаних емоційних реакцій допоможуть зберігати психологічну рівновагу та життєвий баланс у період карантину.

Насамперед, щоб розібратись у виникненні емоційного вигорання, треба акцентувати вашу увагу на поняттях “стрес”, “хронічний стрес”. **Стрес** – це емоційний стан, що виникає у відповідь на зміну ситуації. Найбільш шкідливим є дуже сильний (надмірний) стрес або стрес, що здійснює хронічний вплив (діє постійно).

Нині доведено, що дрібні щоденні конфлікти й повсякденні неприємності набагато згубніше відбиваються на здоров'ї, ніж сильний, але одноразовий стрес, викликаний більш значущою причиною.

Симптоми хронічного стресу: дратівливість; тривожність; депресія; головні болі; безсоння.

Нетривалий стрес корисний. Крім того, стрес – це здорова реакція мозку. Нетривалий стрес мобілізує мозок, допомагає швидко сфокусуватися на завданні, показати кращий результат, підкорити аудиторію під час публічного виступу.

Проблема стресу починається, коли він переходить у хронічну форму. Багаторічні дослідження нейробіологів довели: стрес здатен зменшити форму мозку в буквальному сенсі.

Сам по собі стрес – це захисна реакція організму. Адреналіновий сплеск допомагає максимально швидко й ефективно відреагувати на ситуацію, яку мозок і тіло сприймають як небезпечну. Стрес як захисна реакція організму має абсолютно практичні й корисні функції – наприклад, поліпшує пам'ять. Стрибок

із парашута чи перегляд блокбастера активують гіпокамп (ділянку мозку, що відповідає за вивчення нової та запам'ятовування старої інформації).

Проблеми виникають, коли стрес стає хронічним: кілька місяців постійного хвилювання через кар'єру, фінанси, стосунки і т.д. У режимі постійного стресу робота гіпокампальних клітин порушується: старі клітини стають більш вразливими, а нові формуються рідше. У разі переходу стресу в "токсичну" форму, ці клітини можуть навіть гинути. Такі трансформації гіпокампа призводять до порушень пам'яті та зниження здатності до навчання.

Кожен має вроджену **стійкість до стресів** (стресостійкість). Стресостійкість становить собою сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження (перевантаження) без особливих шкідливих наслідків для свого здоров'я. Значною мірою рівень стресостійкості зумовлений генетично. Ті, хто успадкував низьку стресостійкість, часто бувають дратівливими, швидко втрачають здатність насолоджуватися життям, страждають від депресій. Проте стресостійкість також можна підвищити різними способами.

Керування стресами

Відомо безліч ефективних і цілком безпечних способів, що допомагають керувати стресами. Керувати – «впливати, контролювати, змінювати в бажаному напрямку». Розрізняють фізичні, емоційні, інтелектуальні й духовні способи керування стресом.

Фізичні способи керування стресом

Фізичні вправи допомагають майже відразу. Навіть фізична активність щодня по 20 хвилин значно покращує самопочуття. Особливо корисні плавання, біг, рухливі ігри на свіжому повітрі (футбол, волейбол, теніс, бадмінтон).

Раціональне харчування. Люди, які перебувають у стані хронічного стресу, часто зловживають солодощами. Це допомагає підтримувати рівень цукру в крові для компенсації ослабленої стресом функції гормонів. Однак набагато корисніше їсти овочі, у яких містяться потрібні для подолання стресу вітаміни й мінерали.

Відпочинок і сон. Першим симптомом стресового перевантаження є порушення сну: ввечері людина довго не може заснути, уночі часто прокидається, а вранці прокидається знесиленою. Це означає, що її біологічний годинник «зламався». Для його відновлення потрібно близько трьох тижнів. Щовечора треба лягати в один і той самий час. Перед сном потрібно провітрити кімнату, прийняти теплу ванну або душ і випити склянку трав'яного чаю або молока з медом.

Емоційні способи керування стресом

Стрес потрібно «проговорити» – висловити свої почуття словами, розповісти про них близькій людині – другові, подрузі, батькам. Проблема, обговорена кілька разів, поступово «зітреться». Можна записати свої думки й почуття. Викладені на папір, вони втрачають свої руйнівні властивості. Щоб заспокоїти емоції, варто відволіктися від них. Допомагають заспокійлива музика, ігри з дітьми та тваринами, відпочинок на природі, вправи на релаксацію, аутогенні тренування.

Інтелектуальні способи керування стресом

Планування часу – неодмінний складник профілактики стресів. Організована людина робить набагато більше, ніж та, яка діє хаотично й хапається відразу за кілька справ. Замість того, щоб зайнятися всіма справами

відразу, краще скласти список того, що хотілося б зробити, і поступово викреслювати те, що вже зроблено. Найважливіші й термінові справи зі списку потрібно виконувати в першу чергу.

Позитивне мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення та діяти відповідно до обставин. Узагальнена формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Однак, якщо попри наші зусилля бажання не виконуються, ми, звичайно, відчуваємо розчарування, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе та інших людей».

Розглядаючи цю тему, необхідно з'ясувати значення поняття «емоційне вигорання».

За даними дослідження американського Національного інституту проблем здоров'я та професійної безпеки, у наш час більше 35 млн людей у всьому світі страждають клінічною формою синдрому хронічної втоми. На початку 70-х років ХХ ст. цей стан було визначено як синдром «емоційного вигорання».

Так звана «група ризику» працівників, які найбільш схильні до вигорання, – це ті, хто працює у сфері «людина-людина». Відповідно до особливостей своєї професії вони змушені багато й інтенсивно спілкуватися з іншими людьми. Факторами, які впливають на вигорання, є індивідуальні особливості нервової системи й темпераменту. Швидше «вигорають» працівники зі слабкою нервовою системою, а також ті, хто має інтровертований характер, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина».

Процес вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» й розвивається поступово. Спочатку у «вигораючого» починає зростати напруга в спілкуванні. Далі емоційна перевага переходить у фізичну: людина не відчуває в собі сил для виконання навіть дріб'язкових справ, доводиться докладати багато зусиль, щоб примусити себе приступити до роботи.

Така втома може провокувати стан пригніченості, апатію, спалахи роздратування, відчуття постійної напруги, дискомфорту. Стає все важче зосередитися на виконуваній роботі, усе частіше «з голови вилітають» важливі справи. Людина вже не завжди здатна стримати викликане оточуючими роздратування – виникає потреба усамітнитися, обмежити контакти. Якщо ж це не вдається, то спрацьовує певна захисна реакція організму, яка може виражатись у байдужості до людей, цинізмі й навіть агресії.

Вигорання відбувається дуже поступово (І стадія триває 3-5 років, II – 5-15 років, III – від 10 до 20 років), на його тлі можуть загострюватися хронічні хвороби й виникати нові.

Відповідно до моделі М. Буріша емоційне вигорання проходить декілька стадій. Важливо знати ці стадії, щоб вчасно визначати їх і реагувати!

Стадії емоційного вигорання

1. Застережлива фаза:

а) надмірна участь: надмірна активність; відмова від потреб, не пов'язаних із роботою, витіснення зі свідомості переживань невдач і розчарувань; обмеження соціальних контактів;

б) виснаження: почуття втоми; безсоння.

2. Зниження рівня власної участі:

а) щодо співробітників: втрата позитивного сприйняття колег, учнів; перехід від допомоги до нагляду та контролю; приписування провини за власні невдачі іншим людям; домінування стереотипів у ставленні до співробітників, учнів;

б) щодо іншого оточення: відсутність емпатії; байдужість; цинічні оцінки;

в) щодо професійної діяльності: небажання виконувати свої обов'язки; штучне продовження перерв у роботі, запізнення, вихід із роботи завчасно; акцент на матеріальний аспект при одночасному незадоволенні роботою;

г) зростання вимог: втрата життєвого ідеалу, концентрація на власних потребах; почуття переживання того, що інші люди використовують тебе; заздрість.

3. Емоційні реакції:

а) депресія: постійне відчуття провини, зниження самооцінки; безпідставні страхи, лабільність настрою, апатії;

б) агресія: захисні установки, звинувачення інших, ігнорування своєї участі в невдачах; відсутність толерантності та здатності до компромісу; підозрілість, конфлікти з оточенням.

4. Фаза деструктивної поведінки :

а) сфера інтелекту: зниження концентрації уваги, відсутність здатності виконати складні завдання; ригідність мислення, відсутність уяви;

б) мотиваційна сфера: відсутність власної ініціативи; зниження ефективності діяльності; виконання завдань чітко за інструкцією;

в) емоційно-соціальна сфера: байдужість, уникнення неформальних контактів; відсутність участі в житті інших людей або надмірна прихильність до конкретної особи; уникнення хобі, нудьга.

5. Психосоматичні реакції та зниження імунітету: нездатність до релаксації у вільний час; безсоння, сексуальні розлади; підвищення тиску, тахікардія, головні болі; болі в хребті, розлади травлення; залежність від нікотину, кофеїну, алкоголю.

6. Розчарування та негативна життєва установка: почуття безпорадності й безглуздя життя; екзистенційний відчай.

Конструктивні методи боротьби з вигоранням

1. Психотренінги

Людину стимулює та націлює на успіх у роботі навіть не так набуття нових знань і опанування технологій, як «подолання себе». Тому дуже важливо відчуття цей перехід на новий рівень, опанування проміжних ступенів, особливо якщо напам'ять про «подолання» залишається якийсь символ: свідоцтво, диплом, нагорода, сувенір. Зазвичай участь у тренінгах, виїзних семінарах, курсах підвищення кваліфікації стає сильним стимулом для подолання рутини й вигорання. Крім того, ці заходи згладжують так звану «професійну деформацію особистості» (коли юрист у кожному співрозмовникові бачить потенційного правопорушника, психіатр – прихованого психопата, а вчитель – неуспішного учня).

2. Конструктивна оцінка

Дорослі, як і діти, потребують того, щоб їхню роботу хтось оцінив. Але тут не все так просто. Оцінка персоналу може стати засобом покращити роботу й психологічний стан людей, але може й перетворитися на самоціль, коли маса зусиль витрачається на красиві звіти і «показуху», а також надати ґрунт для інтриг і особистих образ. Нагорода може стимулювати людину не покращувати свою

діяльність, а «спочивати на лаврах». І все-таки зворотний зв'язок, оцінка результатів роботи вважається необхідною умовою для плідної та гармонійної праці.

3. Новизна. Зміна діяльності, введення технічних новинок, оновлення програми, зміна місця проживання та роботи може бути достатньо продуктивним засобом.

Поєднання навчання, оцінки й оновлення досягається на виїзних заходах. І коротка поїздка на конференцію, і публікація роботи можуть дати значний ефект у боротьбі з вигоранням.

Знизити монотонність допомагає збагачення роботи та створення надзадачі. Це добре ілюструє притча про трьох будівельників, один із яких «тягнув прокляту тачку», другий «заробляв на хліб для сім'ї», а третій «будував прекрасний храм».

4. Вирішення конфліктів, уникання невизначених обставин (особливо тих, які виходять за рамки посадових обов'язків), зайвої відповідальності. Елементом психогігієни є налаштування на позитив, уміння звертати увагу на 95% плюсів, а не на 5% мінусів, невдач і помилок. На жаль, у деяких учителів складається саме така «професійна деформація особистості» – намагання шукати огріхи, помилки в масиві правильного тексту. Це шкодить як душі такого вчителя, так і учня. Побутовий приклад: коли ми клеїмо шпалери, то від найменшої подряпини хапаємося за серце. Але проходить час, і ми вже не можемо згадати, де був цей дефект – його ніхто не помічає. Видно тільки факт: у кімнаті нові шпалери.. так само буває, візьмеш густо списаний зошит хлопця: він зробив велику роботу! Але помилки, помарки, пропуски накопичуються, і наприкінці результат – «трійка». Через місяць суть конкретних помилок забувається, але відчуття хронічного неуспіху залишається.

Без дотримання професійної гігієни й безпеки неможливо створити для плідної праці комфортні умови, а саме:

- психологічні параметри (відчуття безпеки й затишку, візуальний та акустичний комфорт);
- фізичні параметри (повітря, зручне обладнання та одяг, здорова їжа).

Методи гармонізації психофізичного стану людини

Людина є цілісною біоенерго-інформаційною системою, тому вплив на будь-яку з цих складових позначається і на інших. Умовно всі **методи гармонізації психофізичного стану людини** можна об'єднати в 3 групи.

1. Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло).
2. Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан).
3. Ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду).

Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло):

- достатньо тривалий і якісний сон (важливо провітрювати приміщення перед сном, дотримуватися режиму сну: засипати і прокидатися в один і той самий час);
- збалансоване, насичене вітамінами й мінералами харчування (особливо протистресовими вважаються мінерал магній і вітамін Е, який міститься в кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах

соняшника, сої, до речі, плитка темного шоколаду швидко покращить ваш настрій);

- достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика;
- танці (танцювальні рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій так само, як і будь-яка хатня робота);
- фітотерапія, гомеопатія (сприяє заспокоєнню чай із м'яти, настоянка з кореня валеріани; підвищує життєвий тонус настоянка елеутерококу, женьшеню, родіоли рожевої);
- масаж (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах людини; корисно просто походити босоніж по землі або по насипаних у коробку камінчиках);
- терапія кольором (зелений і синій колір допомагають заспокоїтись, червоний і жовтий надають енергію та бадьорість);
- ароматерапія (запахи апельсина, бергамота діють на нервову систему збуджуючи: з'являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервові напруження);
- терапія мінералами – дихальні вправи (заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження та нервові напруження; мобілізуюче дихання зі збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість);
- баня та водні процедури (контрастний душ перед сном допоможе зняти втому дня, а зранку додасть бадьорості; взагалі, вода чудово змиває будь-який негатив).

Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан):

- гумор (сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові; у відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості; гумор чудово «перезаряджає» негатив);
- музика (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики, хоча в малих дозах рок теж буває корисним, він допомагає вивільнитися від негативних емоцій);
- спілкування із сім'єю, друзями;
- заняття улюбленою справою, хобі (комп'ютер, книжки, фільми, в'язання, садівництво, рибальство, туризм...);
- спілкування з природою (природа завжди дає людині відчуття приливу сил, відновлення енергії);
- спілкування з тваринами;
- візуалізації (відомі цілеспрямовані, задані на певну тему візуалізації – уявно побувати у квітучому саду, відвідати улюблений куточок природи і т. п.);
- аутотренінги (самонавіювання): емоційне напруження безпосередньо пов'язане з напруженням м'язів – у стані стресу організм входить у стан «бойової готовності» до активних дій; знімаючи напруження певної групи м'язів, можна впливати на негативні емоції, позбавитися від них.

Ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду)

Образ, злість, невдоволення, критика себе та інших – усе це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому й на надуману проблему організм відреагує так, як на реальну. Отже, важливо навчитися контролювати свої думки й емоції. Відомий дослідник стресу Ганс Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте.

Повчальною є притча про двох мандрівників, яких мучила спрага. Нарешті, діставшись до поселення, вони отримали по півсклянки води. Один із подорожніх сприйняв склянку напівповною, з вдячністю прийняв ці пів склянки води й був задоволений. Інший же сприйняв склянку напівпорожньою та залишився невдоволеним, що йому не налили повну склянку.

Дивились двоє в одне вікно: один угледів саме багно,

А інший – листя, дощем умите, блакитне небо і перші квіти.

Побачив другий – весна давно!..

Дивились двоє в одне вікно.

Отже, важливо навчитися звертати увагу на позитивні моменти життя й уміти бути вдячними за них. Негативне запитання «За що?» бажано перетворювати на позитивне «Для чого?». Для чого в моєму житті з'явилася та чи інша неприємна ситуація? Які висновки я маю з неї зробити? Чого я маю в цій ситуації навчитись?

Якщо з таких позицій підходити до життєвих ситуацій, то вони перестають сприйматись як проблеми, а життя починає сприйматись як школа, де події та ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитися саме того, що нам потрібно.

Пам'ятайте, що подібне притягує подібне: чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається. Цього навчає й відоме прислів'я: «Що посієш, те й пожнеш».

Саморегуляція емоційних станів

Збереження психічного здоров'я – це безперервний профілактичний процес, який передбачає своєчасне попередження психоемоційного перевантаження. Для цього кожна людина має навчитися володіти собою в критичних ситуаціях. Розуміти емоційний стан і спонукальні мотиви як власної поведінки, так і поведінки інших людей, а також звільнитися від негативних емоцій, не реагуючи на них необдуманими емоційними реакціями та діями.

Головний секрет здорового довголіття – в антистресових навичках і антистресовому характері людини. У цьому нам допоможуть способи саморегуляції. Саморегуляція – це свідоме вольове управління внутрішніми процесами своєї психіки, що дозволяє дати «вихід почуттю» в необразливій для інших формі та цілеспрямовано впливати на свій емоційний стан для його зміни. Це, як правило, позитивні образи й життєстверджуюче самонавіювання, зняття напруги тіла та мозку за допомогою релаксації.

Релаксація

Релаксація – стан спокою та розслаблення, що виникає в суб'єкта в результаті зняття напруги після сильних переживань або фізичних зусиль. Релаксація буває мимовільна (наприклад, перед сном) і довільна, що з'являється після зручної пози, у результаті мисленнєвих уявлень, які сприяють спокою,

розслабленню м'язів. Важливим є вміння володіти цими методиками, пам'ятати, що від нашого психічного здоров'я залежить здоров'я нашої родини, учнів і колег, із якими ми працюємо.

Аутогенне тренування

Аутогенне тренування спочатку використовувалось у медичних кабінетах, згодом стало застосовуватися не тільки в лікувальних цілях. Усе більш активно воно проникає нині у сфери психології та педагогіки.

Слово «аутогенний» складається з двох грецьких слів: ауто – сам, генний – такий, що породжує, виробляє, тобто тренування, що самопороджує, або тренування, вироблене самою людиною.

Сьогодні аутогенне тренування застосовується також для зняття втоми та профілактики професійних захворювань, поліпшення психологічної атмосфери, для зниження почуття страху й занепокоєння, для підвищення працездатності, для оптимізації навчального процесу при одночасному досягненні оздоровчого ефекту, для прискорення навчання іноземної мови.

Суть аутогенного тренування полягає в тому, що ми шляхом розслаблення м'язів, а також спеціально підібраних словесних формулювань і образних уявлень, пов'язаних із ними, досягаємо бажаних фізіологічних або психічних станів.

Усі вправи аутогенних тренувань вивчаються послідовно, одна за іншою. Вважається, що в середньому одна вправа потребує двохразових тренувань кожного дня протягом двох тижнів. До роботи з наступною вправою доцільно переходити тільки при повному засвоєнні попередньої. Вправа вважається засвоєною, якщо відповідні їй відчуття викликаються швидко, переживаються виразно та є стійкими до внутрішніх (сторонні думки й переживання) і зовнішніх (шум, світло) перешкод.

Релаксаційні й аутотренінгові техніки можна опанувати самостійно, але найкраще це робити під керівництвом спеціаліста-психолога. Спочатку треба оволодіти класичними прийомами «послідовного м'язового розслаблення». Робити це легко й корисно. При виконанні вправ найголовніше те, чи відчуваєте ви задоволення та як довго після їх завершення триває спокій і розслаблення.

Релаксаційні й аутотренінгові методики вимагають правильної організації занять і певного часу для проведення. Затишний куточок, зручна поза, приємний музичний супровід забезпечать ефективність здійснення релаксу. Найкраще цими вправами займатись у вільний час, коли вас нічого не відволікає. Якщо протягом дня ви не змогли вивільнити 20-30 хвилин свого часу, то виконайте ці вправи увечері, перед сном.

На заняттях корисно використовувати елементи ароматерапії, тобто підкріплювати розслаблення на фізичному та психічному рівні запахами олії лаванди, м'яти й інших рослин, які сприяють заспокоєнню. Релаксація чи аутогенне тренування може використовуватись як частина програми будь-якого тренінгу (розвиток комунікабельності, упевненості в собі, для роботи зі страхами, тривожністю тощо). Стан розслаблення значно поліпшує процеси сприйняття, уваги, пам'яті й дає можливість передати потрібну інформацію без ускладнень.

Методики емоційної саморегуляції (релаксації, аутогенні тренування)

1. Релаксація (розслаблення всіх м'язів)

«Сядьте зручно. Закрийте очі. Покладіть руки на коліна. Спина зручно лежить на спинці стільця. Вам зручно, ніщо не заважає, не відволікає. Слухайте уважно голос, виконуйте те, що я вам буду говорити. Отже, починаємо розслаблення.

Розслабляються ноги...

Розслабляються пальці ніг, ступні, щиколотки...

Розслабляються ікри, коліна, стегна...

Розслабляються ділянки тазу...

Хвиля розслаблення підіймається від кінчиків пальців усе вище й вище, заповнюючи ваші ноги зсередини. Ваші ноги розслаблені...

Розслабляються пальці рук, розслабляються кисті, зап'ястя...

Розслабляються передпліччя, лікті, плечі...

Руки розслаблені...

Розслабляються плечовий пояс, груди, живіт, поперек...

Розслабляються спина, усі м'язи спини...

Ваш тулуб розслаблений...

Розслабляються м'язи шиї. Голова м'яко опускається на груди, шия розслаблена...

Розслабляються м'язи обличчя. Обличчя розслаблене...

Розслабляються м'язи лоба, очей, губ, нижня щелепа, язик...

Усе ваше обличчя розслаблене...

Ви розслаблені повністю...

Ви відпочиваєте...(пауза 20 секунд).

А зараз переплетіть пальці рук перед собою, потягніться. Очі можна відкрити.»

2. Кольоровий аутотренінг (за А. Лібіною)

Вправу бажано спочатку робити лежачи, коли тіло знаходиться в розслабленому стані. Значно підсилюється ефективність роботи, коли текст транслюється за допомогою аудіозапису.

1) «Відчуваю приємне тепло в усьому тілі. Дозволяю всім м'язам тіла розслабитися. Кожна клітиночка мого організму відпочиває. Мої очі закриваються.

В уяві виникає така картина: біля моєї правої ноги з'являється маленька блискуча кулька чорного кольору. Торкнувшись ноги, розчиняється в ній. Слідом за цим з'являється друга, третя, ціла низка чорних кульок – усі вони розчиняються в мені. Заповнюють і мою ліву ногу. Ноги стають м'якими, розслабленими, наповненими чорним кольором. Обидві ноги наливаються важкістю.

Чорні кульки заповнюють із середини живіт, спину та вбирають у себе гнів, страх, напруження. Я звільняюся від усіх страхів і тривоги.

Мої руки наповнюються чорними кульками, стають м'якими й розслабленими. Усе тіло, шия, обличчя та потилиця заповнюються чорним кольором, який витікає через маківку голови й розчиняється в повітрі».

2) «Коричневі кульки накопичуються біля моїх ніг, я дозволяю їм проникнути в моє тіло. Усе тіло коричневе, розслаблене, тепле. Коричневий колір вбирає в себе всі мої хвороби. Мій організм здоровий. Я звільняюся від почуття

провини й образи. Коричневі кульки виходять через маківку голови й розчиняються в повітрі. Мені стає затишно та комфортно».

3) «А біля моїх ніг уже збираються сірі кульки. Безліч сірих кульок наповнюють мої ноги, руки, тулуб, проникають через обличчя до потилиці. Сірий колір вбирає в себе все роздратування та невпевненість, які залишились. Пройшовши все моє тіло, сірий потік розчиняється в повітрі. Мої почуття відкриті. Я спрямовуюся назустріч зовнішньому світу».

4) «Мене захоплює та несе потужний синій потік. Я дозволяю синьому кольору заповнити все своє тіло. Спокій наповнює моє тіло. Сині кульки забирають із собою напругу, мої м'язи вивільняються від затисків».

5) «Біля моїх ніг з'являються блакитні кульки. Блакитний колір заповнює все моє тіло. Я відпочиваю. Я повністю звільняюся від усього зайвого. У тілі відчуваю легкість і приємну розслабленість. Мені дихається легко й вільно. Дихання стає ритмічним і природним. Думки ллються рівно та спокійно. Я спокійний та безтурботний. Блакитні кульки залишають у моєму тілі легкість і зникають».

6) «Жовто-зелені кульки через ноги заповнюють усе моє тіло. Я відчуваю в тілі цілющу енергію. Усі клітини мого організму оновлюються. Мій організм молодіє. Шкіра стає гладкою та молодою. Розгладжуються зморшки на обличчі. Жовто-зелений колір вбирає всі мої погані думки про себе та про інших, які йдуть разом із ним. Відчуваю запах весни й травневої зелені. Я відчуваю себе енергійним і молодим. У всьому тілі відчувається бадьорість і свіжість».

7) «Біля моїх ніг чується легкий сміх. Це сонячні жовті кульки проникають у моє тіло. Мені стає лоскотно. Невгамовні жовті кульки заповнюють усе моє тіло. Вони проникають у кожен клітинку мого організму. Наповнюють мене радістю та веселощами. Хочеться сміятися. Сміється весь мій організм. На моєму обличчі з'являється посмішка. У мене чудовий настрій, я випромінюю радість і оптимізм. Наростає, стає величезним, захоплюючи мене повністю, бажання жити».

8) «Рожеві кульки пробуджують у мені чутливість і приємні емоції. Хвилі рожевого кольору омивають усе моє тіло. Мене наповнює почуття любові до себе й до світу. Від рожевого кольору з'являється трохи солодкуватий присмак у роті. На губах я відчуваю аромат життя».

9) «Хвиля помаранчевого кольору обливає мене з ніг до голови. Помаранчеві кульки заповнюють мене всього. Мені хочеться зробити якийсь рух пальцями рук і ніг, потягнутися всім тілом. Усі мої рухи стають м'якими й вільними. Помаранчевий колір розтікається по всьому тілі. Він робить гнучким кожен мій суглоб. Помаранчевий потік виходить із мене й розчиняється в повітрі».

10) «Ось і червоні кульки збираються біля моїх ніг. Вони стрімко заповнюють усе моє тіло. Мої м'язи наповнюються активністю. Я відчуваю енергію кожною клітинкою мого організму. Ця енергія змушує працювати всі м'язи тіла. Мені хочеться встати й щось зробити. Червоні кульки дають стільки енергії, скільки потрібно моєму організму. Мої очі відкриті, я роблю глибокий вдих і різкий видих. Я готовий йти назустріч життю».

3. Квітучі троянди

1. Сядьте спокійно та зручно. Закрийте очі, зробіть декілька глибоких вдихів і видихів. Розслабтеся.

2. Уявіть кущ троянди з великою кількістю квітів і нерозкритих бутонів. Бутон ще прихований зеленими чашолисточками. Але вгорі можна побачити маленьку крапочку рожевого кольору. Зосередьтеся на цьому образі, тримайте його в самому центрі вашої свідомості.

3. Дуже повільно чашолисточки починають роз'єднуватися, розгортаючись назовні, розкриваючи пелюстки, які все ще зімкнуті. Чашолисточки розкриваються, і ось ви бачите цілий бутон.

4. Потім пелюстки теж повільно розгортаються, поступово роз'єднуючись, поки ми не побачимо пахучу розкриту троянду перед собою.

Тепер намагайтеся відчутти аромат троянди, її характерний особливий запах.

5. Уявіть собі промінь сонця, який світить на троянду, дає їй світло й зігріває її. Деякий час спостерігайте за нею, освітлену сонцем.

6. Зосередьте погляд на самісінький центр квітки. Ви побачите там обличчя мудрої істоти, сповненої любові до вас і розуміння вас.

7. Поговоріть із ним або з нею про важливе у вашому житті в цей момент. Вільно з'ясовуйте питання, які мають значення для вас: про життєві проблеми, шляхи або вибори, які стоять перед вами. Приділіть цьому спілкуванню необхідний для вас час. (Якщо ви вважаєте за потрібне, зараз можна зробити паузу й записати все, що відбувається, виокремлюючи та даючи свою оцінку інтуїтивним здогадкам, які вас відвідали).

8. Тепер ідентифікуйте себе з трояндою: уявіть, що стаєте нею, або що вся квітка знаходиться всередині вас. Усвідомте те, що троянда та мудра істота знаходяться в вас, що ви можете спілкуватися з ними й мати їх якості, якщо тільки забажаєте цього. Символічно ви є цією квіткою, цією трояндою. Те ж світло, що дає життя Всесвіту, що створило цю троянду, допомагає вам пробудити в собі й розвинути ваше внутрішнє існування та усвідомити, що воно може дати вам.

9. Уявіть, що ви стаєте цілим трояндовим кущем... Усвідомте, що міцно пов'язані із землею... Вона живить вас... Ваші листочки й квіти ростуть, поглинаючи в себе енергію та тепло сонячних променів.

10. Усвідомте, що трояндові кущі, інші рослини та дерева – усі вони живуть тією ж життєвою енергією, усі вони є частиною однієї планети, великого цілого. Уявляйте це деякий час... Потім, коли буде бажання, відкрийте очі.

4. Поплавець в океані

Уявіть, що ви є маленьким поплавцем у величезному океані...

У вас немає компаса, мапи, керма, весел, вітрил... Ви рухаєтеся туди, куди вас несе вітер і океанські хвилі...

Вам приємно відчувати теплу ласкаву воду, яка м'яко похитує вас. Ви відчуваєте рух води. Тепло сонця, у променях якого бурштинові краплини дощу змивають із вас усі проблеми й турботи... Океанські хвилі дбайливо підхоплюють вас і підіймають догори, назустріч теплому сонцю, яке пестить вас своїми променями...

Велика хвиля може на деякий час накрити вас, але ви знову випірнаєте на поверхню...

Неспокійний океан не лякає вас, ви сильніші за хвилі й вітер, ви не можете потонути... Ви знову і знову впливаєте з таємничих глибин, куди вас намагається загнати стихія, назустріч сонцю...

5. Небо

Уявіть, що зараз літній погожий день... Ви лежите на траві. Відчуваєте м'якість і свіжість цієї трави, її чарівний запах... Лежачи на спині, ви дивитесь у небо: чисте, спокійне, безхмарне, блакитне. Споглядайте його деякий час...

Ось у полі вашого зору з'являється метелик... Він так близько до вашого обличчя, що ви відчуваєте навіть рух повітря, викликаний його тендітними крильцями... Ви милуєтесь яскравими кольорами на його крильцях, які переливаються та виблискують у теплих літніх сонячних променях... Але метелику не до вас, він легко й безтурботно підіймається все вище, поступово перетворюючись лише в маленьку крапку, яка розчиняється в небесній височині.

Ви помічаєте пташку, яка літає високо в небі... Ви стежите за її польотом і поступово проникаєте все глибше в блакитну далечинь неба... Зрідка пропливають і зникають там маленькі білі хмаринки, але вони не турбують вас...

Перед вами тільки небо... Ви самі – це безкрайнє, безтурботне, блакитне небо... Ви нематеріальні, безтілесні та всеохоплюючі.. У вас немає кордонів, ви присутні всюди...

Ви можете досягти всього, крізь усе проникнути, ніщо не зможе вас зупинити...

6. Море

Заплющуйте очі. Зручно сядьте, покладіть руки на коліна долонями догори. Уявіть собі берег моря. Зробіть глибокий видих (пауза), повільний вдих. Шумить морська хвиля, заспокоює та заколисує. Ви сидите на березі моря, близько біля води.

Ноги торкаються морської води. Повільно робите вдих і видих. Відчуваєте приємну прохолоду морської води. За кожним вдихом вода повільно входить у вас через ступні ніг, піднімається вгору по тілу аж до талії, як приплив. А з кожним видихом повертається згори вниз, як відплив. І знову приплив – вдих, відплив – видих. Вашому тілу приємно, спокійно. Вода омиває і очищає кожну частинку вашого тіла і ззовні і зсередини. Ви відчуваєте себе берегом моря, ви розчинилися в піску і вас омиває вода... Вдих – приплив, видих – відплив. Ви злилися з природою. Ви – частина природи. Вам добре і приємно відчувати себе природою. Рахуючи у зворотному порядку, на слові «один» розплющуйте очі (5-4-3-2-1).

7. Моя душа

Сядьте зручно, сконцентруйте увагу в межах кімнати, у якій ви перебуваєте. Заплющуйте очі та прислухайтеся до свого тіла. Дихайте спокійно. Звільніться від м'язового напруження. А тепер спробуйте уявити свою душу. Прислухайтеся, будь ласка, у якій частині тіла знаходиться ваша душа..., придивіться до її розміру, вдивіться у форму... Які кольори її заповнюють?

Якщо ви уявили картину своєї душі, посміхніться їй, адже це – ваше перше знайомство з нею. Уявіть собі, що ваша душа вийшла з тіла й полетіла. Як приємно їй вільно летіти, насолоджуватися свіжим повітрям і навколишніми краєвидами. Подивіться уважно на землю з висоти вашого польоту. Що ви бачите?....

Виберіть місце, яке вам сподобалось, і опустіться на землю. Подивіться на свої руки, ноги. Потім озирніться навкруги й уважно все роздивіться..... Розплющуйте очі. Відчуйте задоволення від польоту. Зафіксуйте відчуття.

8. Воскова фігура

Оберіть зручну позу. Заплющуйте очі. Дихайте повільно. Розслаблення настає на видиху й пов'язане з відчуттям тепла та приємної важкості.

Ви прийшли на виставку воскових фігур, повільно рухаєтеся від одного експоната до іншого. Зупиніться біля одного з них. Це ваша копія, а точніше, це ви і є. Дуже цікаво на певний час стати восковою фігурою. Ваші ноги торкаються підлоги. Підлога дуже тепла, вона стає все теплішою й теплішою. Ваші ступні відчують тепло, і віск починає танути... Ви навіть бачите, як краплини воску стікають із ваших ніг... Вам приємно, тепло... Тепло підіймається вище й поступово починає танути все тіло.

Останні краплі падають із пальців рук. Ви відчуваєте приємне розслаблення, спокій, упевненість у собі. Але що це? Ноги, ваші ноги у воді. Вона все прибуває та прибуває. Прохолодна, від неї йде свіжість і бадьорість. Вона підіймається дедалі вище й вище. З кожним вдихом відчуваємо, як вода підіймається знизу вгору – від ніг до голови. Усе ваше тіло занурюється у воду. Ви легко відштовхуєтесь і пливете до берега. З кожним рухом відчуваєте приплив сил і заряд бадьорості. Цілюще відчуття свіжості. Почніть зворотну лічбу від 10 до 0. Закінчивши рахувати, ви дістанетесь берега. Усміхніться: ось берег – виходьте.

9. Водоспад

Оберіть зручну позу, заплющуйте очі. Дихайте рівномірно, спокійно. Звільніться від напруження в м'язах тіла. Зробіть глибокий вдих, зафіксуйте насичення киснем легень, повільно видихніть. Повторіть цю процедуру до відчуття розслаблення. Вам спокійно, ви задоволені. Уявіть собі поле й себе на ньому. Ви стоїте босими ногами на теплій землі. Озирніться навкруги, відзначте в уяві все, що потрапляє вам на очі. Підведіть голову догори та подивіться на лагідне сонечко. Воно яскраво золотисте й тепле. Відчуйте тепло й енергію сонця. Поверніть голову вправо та знайдіть поглядом водоспад. Це лагідний гірський водоспад. Підійдіть до нього. Подивіться, яка прозора вода, відчуйте свіжість біля водоспаду. Станьте під водоспад і прийміть чистий гірський душ. Відчуйте, як гірська вода омиває ваше тіло з голови до ніг. Вода змиває все неприємне, очищає ваше тіло й душу. Відчувши приємне очищення та задоволення, вийдіть з-під водоспаду. Поверніться на луг і станьте обличчям до сонця. Зробіть глибокий вдих і повільний видих. Ви змили із себе всі емоційні хвилювання, неприємні спогади й думки. Уявіть собі, що сонце вам посміхається. Посміхніться йому у відповідь. Простягніть руки назустріч сонячному промінню, пориньте в нього. Прийміть «сонячний душ» із голови до ніг. Відчуйте, як проміння поступово торкається кожної частини вашого тіла, наповнюючи його сонячним світлом, сонячною енергією. Ви насичені чистою енергією здоров'я. Вам приємно: зробіть вдих і на видиху розплющуйте очі.

10. Кімната відпочинку

Оберіть зручну позу. Організуємо відпочинок нашій нервовій системі. Для відпочинку нам потрібне власне сховище, тихий куточок усередині самого себе,

схожий на глибини океану, які завжди нерухомі та спокійні, навіть якщо на поверхні сильний шторм. У кожному з нас є такий центр, який завжди перебуває в стані спокою. Давайте знайдемо такий центр усередині себе й занурюватимемося туди час від часу для відпочинку, відновлення сил і поповнення життєвої енергії. Заплющуйте очі, дихайте рівно та спокійно. Відчуйте, як тепло розслаблення розтікається по вашому тілу.

«Побудуйте» у вашій уяві маленьку комфортну кімнату. Пофарбуйте її стіни в приємні для вас, заспокійливі кольори. Повісьте на стіни улюблені картини. Облаштуйте приміщення так, як вам подобається... Скрізь чисто, ідеальний порядок. А головне: комфорт, спокій, краса. І обов'язково – ваше улюблене м'яке крісло.

Через невелике вікно ви бачите прекрасний пейзаж (наприклад, морський пляж). Ви заходите в кімнату відпочинку, де немає тривоги, напруження, стресів. Тут відновлюються сили й поповнюються запаси життєвої енергії. Дихайте рівномірно. Ви відпочиваєте: спокій, розслаблення, мирний настрій. Відчуття повної безпеки. Вас ніщо не тривожить, тут немає турбот, вони залишилися за дверима, зовні. Ви завжди будете повертатись у цю кімнату для відпочинку, розслаблення, спокою. Повільно дихайте. Підведіть голову, розплющуйте очі.

11. Гейзер

Сядьте зручно. Руки покладіть на коліна долонями догори або опустіть вздовж тіла. Заплющуйте очі. Дихайте спокійно, рівномірно. Зробіть вдих, затримайте повітря в легенях і повільно його видихайте через усе тіло: руки, ноги... Налаштуйте організм на повне розслаблення. Уявіть себе біля гарячого джерела – гейзера. Спостерігайте, як час від часу відбувається чергове виверження. З центру гейзера з гучним шипінням і свистом виринається великий стовп пари, наче хтось відкрив клапан гігантського парового ковша. Так земля «випускає пар», звільняється від накопиченої напруги, щоб зберегти своє здоров'я. А тепер уявіть себе гейзером, відкрийте у верхній частині голови захисний клапан. Уявіть, як із вашого тіла виходить емоційна пара та спадає напруження. Зробіть глибокий вдих, сконцентруйте емоційне напруження в легенях і видихом виштовхніть його через відкритий клапан. Відчуйте полегшення та очищення. Повторюйте цю процедуру, поки не відчуєте повне розслаблення та спокій.

Вправи

Вправа «Концентрація на рахунку»

Подумки повільно рахуйте від 1 до 10 й зосередьтеся на повільному рахунку. Якщо в якийсь момент думки почнуть розсіюватись і ви не зможете зосередитися на рахунку, почніть рахувати спочатку. Повторюйте рахунок протягом декількох хвилин.

Вправа «Зосередження на емоціях і настрої»

Зосередьтеся на внутрішньому мовленні. Зупиніть внутрішнє мовлення.

Зосередьтеся на настрої. Оцініть свій настрій. Який він? Хороший, поганий, середній, веселий, сумний, припіднятий?

А тепер зосередьтеся на ваших емоціях, спробуйте уявити себе в радісному, веселому емоційному стані. Згадайте радісні події вашого життя.

Вправа «М'язова енергія»

Напружте ліву ногу – так, як би ви вдавлювали каблучком цвях у підлогу. Перевірте, як розподілена м'язова енергія в тілі. Чому напружена і права нога? А в спині немає надлишків напруження?

Встаньте, нахиліться. Напружте спину так, ніби вам поклали на спину ящик із великим вантажем. Перевірте напруження в тілі.

Вправа «Напруження – розслаблення».

Встаньте прямо й зосередьте увагу на правій руці, напружуючи її як можна сильніше. Через декілька секунд зніміть напруження, розслабте руку. Аналогічну процедуру зробіть по черзі з лівою рукою, правою та лівою ногами, попереком, шиєю.

Вправа «Напруга»

Сядьте в задалегідь незручну позу, наприклад: не повертаючи плечі та тулуб, обернутися, притиснути підборіддя до ключиці, підняти догори або висунути вперед плечі; доторкнутися пальцями руки задньої ніжки стільця. Відчуйте виникнення в окремих м'язах і суглобах локального напруження (затиску), максимально окресліть ділянку затиску, сконцентруйте на ній свою увагу. Тепер вольовим зусиллям зніміть затиск, викличте відчуття розслаблення, не змінюючи пози.

Вправа «Потреби та ресурси професіонала»

Пропонується подумати над тим, що вам потрібно для досягнення професіоналізму у своїй справі. Так, аркуш поділяють на 2 частини: зліва – це сильні сторони, які сприяють, справа – ті, які на цей момент є слабкими. Самостійно або за допомогою психолога педагога усвідомлюють і позитивні моменти в розвитку якостей, які, на думку учасників, є слабкими, але можуть допомагати їм бути, наприклад, більш організованими, цілеспрямованими. Наприклад, імпульсивність може допомогти в прийнятті рішення в стресовій ситуації, або бути більш активним у будь-якій справі й т. п.

Вправа «Моє професійне дерево». Треба взяти аркуш: на одному боці написати «За що я можу сказати “дякую” своїй роботі», а на іншому – «За що моя робота може сказати “дякую” мені». До кожного треба написати щонайменше 20 тверджень. Якщо вийде, то емоційного вигорання немає. Перша сторона аркуша показує ставлення людини до роботи, від чого вона отримує задоволення, а друга – наскільки вона може похвалити себе за свою роботу: за що, як вона думає, її цінують, а за що вона цінить себе. Це дає емоційний ресурс. Якщо у вас виходить від 5 до 8 пунктів, а потім – «мені більше немає, про що писати», це не просто дзвіночок, це вже набат. Якщо до 15 пунктів «дякую роботі», а 3 пункти, коли робота може сказати «дякую» вам, то це знак того, що ви себе не цінуєте в роботі. І тут треба шукати моменти, чому ви важливі для своєї роботи.

Вправа «Тайм-менеджмент». Однією з причин емоційного вигорання є та, що людина не може побудувати свій тайм-менеджмент. Ефективною є матриця Ейзенхауера. Потрібно розділити справи на важливі на найближче майбутнє, важливі на далеке, не такі важливі й ті, що можна взагалі відкласти. Ця матриця

дозволяє вчителям скласти плани й розподілити завдання. Тоді між «треба» і «хочу» буде баланс. Якщо людина доходить до третьої стадії, а їй нічого не допомагає, вона змінює роботу. І це буде вже інша сфера, не пов'язана з дітьми. Коли педагоги доходять до стану повного емоційного вигорання, то 2-3 роки взагалі не можуть працювати з дітьми. Вони можуть викладати для дорослих, студентів, працювати в міністерстві. Як варіант – працювати вдома, щоб не зустрічатися з людьми. Наприклад, коректорами, літредакторами. Робота з дітьми дуже емоційна, тому люди шукають сферу, де емоції будуть не так задіяні.

Вправа «Робота й особисте життя»

Учасникам пропонується записати на стікерах асоціації, які викликають у них такі слова: *робота, власний розвиток (саморозвиток, реалізація потреби в особистісному зростанні), родина (робота на розвиток усієї родини), відпочинок (власний)*. Після запису слів учасники діляться між собою, які емоції викликають ці слова. Після цього їм пропонується у відсотковому вимірі проаналізувати, скільки часу вони витрачають на кожну сферу свого життя (тренер позначає це на ватмані у вигляді секторів). Висновок: «Взаємодія з людьми – це нелегка справа. Перед вами щодня знаходиться багато учнів. Не з усіма з них вам приємно спілкуватися. Ви можете відчувати стомлення, а іноді й безпорадність. Фахівці пропонують визначити час, який ви будете витрачати на роботу, і час – на особисте життя. Прикро, що на особисте життя в нас уже й не так багато часу. А в когось він весь витрачається на роботу. Тому варто навчитись і відпочивати, щоб ваша діяльність була ефективною. Потрібно привчити до цього й ваших учнів, які відчують втому від перенасичення інформацією».

Вправа «Мої ресурси»

Педагоги створюють список своїх якостей, які допоможуть їм у майбутньому досягти професіоналізму. До речі, слід спрямувати педагогів і до написання якостей, які, на їхню думку, є негативними для них. Психолог допомагає педагогам усвідомити й позитивні моменти в розвитку цих якостей, які можуть допомагати їм бути, наприклад, більш організованими, цілеспрямованими.

Вправа «Баланс реальний і бажаний»

Учасники отримують бланки із зображенням кола.

Завдання:

- У першому колі, орієнтуючись на внутрішні психологічні відчуття, секторами відмітити, у якому співвідношенні в теперішній час знаходиться робота (професійне життя) та особисте життя (домашня робота, відпочинок, розваги, хобі);
- у другому – їх ідеальне співвідношення.

На зворотній стороні бланку прописати, що ви можете зробити в найближчі 72 години, щоб почати рухатися до свого бажаного балансу.

Обговорення, зворотна комунікація

- Чи є різниця?
- У чому вона полягає?
- Чому так сталося?
- До яких наслідків ці розбіжності можуть привести?

Вправа «Асоціації до слів: робота, вигорання»

Групова взаємодія.

Тренер запитує в учасників, які асоціації викликає в них слово «робота» та слово «вигорання». Учасники об'єднуються в групи, розраховувшись на «робота, вигорання», для обговорення своїх асоціацій:

- одна група працює з поняттям «робота»,
- друга – «вигорання».

Після цього кожна група презентує свої нароби.

Обговорення, зворотна комунікація:

- Які асоціації виявилися спільними для цих двох понять?
- Чому так склалося?

Вправа «Імпровізація»

Учасники об'єднуються в підгрупи за кольорами, які будуть роздані перед проведенням заняття. Завдання: імпровізувати сценку, у якій буде відображений стан учителя після робочого дня. Вправа сприяє вираженню емоцій, їхньому аналізу, підняттю позитивного настрою.

Вправа «Захистити себе»

Педагогам пропонується за допомогою власних сильних і слабких сторін захистити себе від негативних переживань на роботі. Підгрупам роздаються картки з типовими ситуаціями перенапруження, відчуття тиску колективу на собі, непорозуміння з дітьми й т. п. Педагоги за допомогою власних якостей, які їм притаманні, планують систему захисту від таких ситуацій. До того ж додатково описують, якою тут може бути допомога психолога. Обговорення: «Кому вдалося уявити себе захищеним?», «Що допомагало вам при цьому?», «Що заважало?», «Кому не вдалося?», «Хто відчув, що тут необхідною є допомога психолога?»

Образна діагностика рівня емоційного вигорання

Напрямок: кінотренінг

Автор: Сергій Красіна

Мета: артдіагностика ступеня професійного (емоційного) вигорання.

Завдання:

Розвиток в учасників навички самодіагностики ступеня емоційного вигорання.

Вікові обмеження: від 15 років і старше

Матеріали та обладнання: проєктор, екран, колонки, мультфільм «The_Last_Knit» <https://www.youtube.com/watch?v=M6ZjMWLqJvM>

Техніку рекомендується використовувати в ході тренінгу з профілактики емоційного вигорання.

Опис техніки.

Коротка інструкція:

Уявіть, що події на екрані – це символічне вираження вашого внутрішнього світу. Стан жінки й розвиток сюжету символізують динаміку розвитку рівня професійного вигорання.

Демонстрація мультфільму «The_Last_Knit».

Під час перегляду виділяються десять ключових моментів.

В описі методики для кожного моменту вказано час, короткий опис сюжету й коментар психолога, який необхідно давати під час перегляду.

Момент 1. На 30-й секунді.

Події на екрані: Жінка сідає на стілець і починає в'язати.

Коментар психолога: Ви тільки влаштувалися на роботу, готуєте робоче місце, починається робота.

Момент 2. Одна хвилина 25 секунд.

Події на екрані: Жінка вперше відсуває ногою шарф.

Коментар психолога: З'являються перші труднощі. Ви з ними легко справляєтесь. Не помітно нічого поганого. Робота приносить задоволення.

Момент 3. Одна хвилина 44 секунди.

Події на екрані: Жінка вперше підтягує шарф, який сповзає, до себе.

Коментар психолога: Працювати важче. Уже доводиться докладати зусилля для того, щоб повернути стан комфорту.

Момент 4. Період із 1 хвилини 44 секунд до 2 хвилини.

Події на екрані: Жінка періодично підтягує шарф до себе, потім під вагою шарфа падає.

Коментар психолога: Стає все важче. Усе частіше й частіше доводиться докладати зусилля для того, щоб повернути стан комфорту. Тяжкість періодично повертається, поступово стає все більше і більше.

Момент 5. Період із 2 хвилини 24 секунд до 3 хвилини 5 секунд

Події на екрані: Робота на межі сил.

Коментар психолога: Навантаження зростає. Доводиться пристосовуватися. Робота сильно стомлює. З'являється сильне відчуття неправильності, несправедливості.

Момент 6. Період із 3-ї хвилини 20 секунди до 3 хвилини 30 секунди

Події на екрані: Жінка на межі сил утримує шарф,

Коментар психолога: Обставини стають сильнішими за людину. Вона ще прагне працювати, але розуміє, що без повної віддачі сил нічого не вийде. Зазвичай тільки на цьому етапі вигорання люди починають розуміти, що вони вигорають.

Момент 7. Період із 3 хвилини 30 секунди до 4 хвилини.

Події на екрані: Жінка використовує останні сили й ресурси

Коментар психолога: Людина повністю поглинена ситуацією. Вона стає особливо вразливою, дивиться на ситуацію обмежено й вузько. Справитися самостійно, без допомоги психолога, людина вже не в змозі.

Момент 8. Період із 4 хвилини до 4 хвилини 30 секунд.

Події на екрані: Повне усвідомлення безвиході. Спроба врятуватися.

Коментар психолога: Усвідомлення безвиході. Спроба врятуватися. Зазвичай закінчується розрахунком або хворобою.

Момент 9. 5 хвилин 20 секунд

Події на екрані: Жінка викидає спиці.

Коментар психолога: Звільнення з роботи. Пошук нового місця роботи або нової посади.

Момент 10. 6 хвилин.

Події на екрані: Жінка тримає ножиці в руці й дивиться на всі боки

Коментар психолога: Якщо не змінити свого ставлення до роботи, то все повториться знову. Тільки в іншій формі.

Техніка не має чітких кількісних критеріїв і не може бути використана в якості тесту. Основний практичний ефект артдіагностики полягає в емоційному проживанні стадій розвитку емоційного вигорання.

Після перегляду учасникам пропонується продіагностувати рівень свого вигорання в образах мультфільму.

Психолог пропонує ще раз емоційно згадати мультфільм. Потім називає ключові моменти (див. далі) і пропонує співвіднести свій стан з одним із запропонованих.

Пропоновані варіанти відповідають ключовим моментам мультфільму.

Варіанти:

1. Сповнені сил і енергії. Тільки починаєте працювати. Труднощів немає. Тільки задоволення від роботи.

2. Розумієте, що виникають проблеми, але легко справляєтеся з ними.

3. Відчуваєте навантаження, докладаєте зусиль для того, щоб повернути нормальний ритм роботи. Але робите це без особливих зусиль. Вважаєте, що все в порядку. Задоволення від роботи ще отримуєте.

4. Труднощі періодично повертаються, стають все більшими й більшими. Але ви ще в силах із ними впоратись і думаєте, що так і повинно бути.

5. Навантаження зростає. Доводиться пристосовуватися. Робота сильно стомлює. З'являється сильне відчуття неправильності, несправедливості.

6. Ви вже розумієте, що йде щось не так. Усвідомлюєте свій стан втоми й виснаження.

7. Ви розумієте, що самостійно справлятися із ситуацією вже неможливо, необхідна допомога.

8. Ви стали часто хворіти. З'являються думки про розрахунок.

9. Важке захворювання або розрахунок.

10. Після розрахунку віра в те, що нова робота буде набагато кращою. Але повторюєте старі помилки.

Після самодіагностики можна попросити підняти руку тих, хто знаходиться на першому етапі, потім тих, хто на другому, потім – на третьому й т. д.

Зазвичай у групі виявляється кілька досить сильно «вигорілих» співробітників.

Ефект подібної діагностики:

- учасники ясніше розуміють, на якій стадії вигорання вони знаходяться;
- стають більш відкриті й налаштовані на роботу в тренінгу.

Діагностика має відтермінований ефект. У майбутньому учасники самі образами мультфільму характеризують свій стан і більш схильні до своєчасної профілактичної роботи.

Поради Дороті Сарнофф «Як позбутися емоційного напруження»

• Що б ви не робили, не робіть це розслаблено. Тримайте себе не в напруженні, а в енергійному стані, що притаманний гравцеві у теніс, коли він б'є ракеткою по м'ячу й усі його м'язи напружуються. Ви справляєте гарне враження, коли поводитесь енергійно. Безвільно розслабивши тіло, ви тільки засвідчите свою присутність.

• Говоріть жваво й натхненно – це найкраща косметика. Ідеться не про миттєву посмішку: посмішка – це горизонтальне напруження м'язів, тоді як

натхнення – вертикальне. Посмішка злегка піднімає щоки й запалює ваші очі. Спробуйте – побачите.

- Коли ви розмовляєте, намагайтеся дивитися саме в очі. Часто люди дивляться не в очі, а на очі, у кращому випадку в одне око співрозмовникові. Це робить погляд сталим, неживим. Коли погляд переходить від одного ока співрозмовника до іншого, ви бачите його душу.

- Не метушіться! Якщо ви спостерігатимете певний час, то побачите, як багато у світі метушливих людей: вони крутять у пальцях олівці, каблучки, намисто, ланцюжки, згинають та розгинають скріпки. Часто ми не усвідомлюємо, що робимо, але наші манери відволікають увагу тих, хто нас слухає.

- Не ховайтеся за своє волосся. У людей є бажання бачити ваші очі. Спробуйте упорядкувати волосся і подивитись, яке враження це справить на ваших співрозмовників. Частіше це сприяє підвищенню вашого авторитету.

- Активно слухайте і промовляйте. Пам'ятайте, що під час зустрічі вас однаково добре видно і коли ви говорите, і коли мовчите. Виявляйте увагу і тілом, і очима, інакше у співрозмовника складеться неправильне враження. Уміння слухати робить вас в очах інших гарним оратором.

Професійне вигорання

Іноді самій людині буває складно зрозуміти, у чому справа: дійсно у вигоранні чи у неправильному виборі професії. Якщо й ви сумніваєтесь, пройдіть простий тест і розберіться у собі. Оберіть у кожному рядку твердження, з яким ви більше згодні. Потім підрахуйте, у котрій з колонок більше відповідей.

Тест

А	Б
Батьки не були задоволені моїм вибором професії, але я наполягав на своєму.	Вибір професії був для мене випадковим.
Я думав про таку роботу ще в дитинстві.	Я обрав цю роботу, перш за все, через гроші.
З моєю роботою може добре впоратись далеко не кожен.	Я не цікавлюсь спеціальною літературою про мою роботу.
Раніше я думав, що зможу приносити більше користі.	Якщо керівництво не бачить різниці між хорошою та відмінною роботою, я не буду напружуватись.
Коли бачу видатного професіонала у моїй справі, відразу хочу піти до нього в учні!	Я знаю достатньо для того, щоб працювати добре.
Я б любив роботу, якби не проблеми з керівництвом та колегами.	Єдине приємне на роботі – це обід і перекури з колегами.
Після відпустки у мене відкривається друге дихання.	В середині відпустки я з жахом думаю, що потрібно повернутися на роботу.
Іноді я подумую про дауншифтинг.	Не буду знижувати рівень життя, перейшовши на більш цікаву роботу за меншу зарплату.

Більше А. У вас професійне вигорання. Ви успішні на своєму місці, але вам потрібен відпочинок, щоб зрозуміти, куди рухатись. Після відпустки з тотальною зміною обстановки подумайте: чи можете ви отримувати задоволення на теперішньому робочому місці (можливо, в іншому місці ви будете почуватися краще), підвищити кваліфікацію чи почати займатися чимось новим. Вам просто потрібні зміни й підтримка більш досвідченої людини чи психолога, який знайомий із цією проблемою.

Більше Б. Робота для вас – не головне, зокрема теперішня робота. Це не означає, що потрібно з гордістю хлопнути дверима. Але ви повинні розуміти, що симптоми, схожі на професійне вигорання, у вас виникають через те, що ви віддали б перевагу заняттю чимось іншим. Можливо, це навіть не інша професія, а сім'я, або мистецтво... Професійного вигорання у вас немає, але може початися депресія, якщо ви не реалізуєте свій потенціал у тому, що пасує вам.

Список використаних джерел і літератури

1. Баранова Н. П. Тренінги для вчителів з педагогічної майстерності. Х.: Вид. група "Основа", 2011. 159 с.: іл., табл. (Серія "Тренінги в педагогічній практиці").

2. Качур О. Профілактика професійного вигорання у закладах освіти. *Психолог*. 2010. № 40 (424). С.3-7.

3. Нова українська школа: порадник для вчителя. Під заг. ред. Бібік Н.М. К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. .206 с.

4. Професійні захворювання та їхня профілактика. Упоряд. А. В. Флобойм. К.: Шк. світ, 2011.104 с. (Бібліотека «Шкільного світу»).

Інтернет-ресурси:

1. Топол В. Чути себе: як боротись з професійним вигоранням у вчителів : URL: <http://nus.org.ua/articles/chuty-sebe-yak-borotys-z-profesijnym-vygorannyam-u-vchyteliv>

2. Освіта: https://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/38435/

3. Синаматерапія. <https://cinematherapy.org/>

Особливості підготовки фахівців психологічної служби до участі у Всеукраїнському конкурсі авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі»

Карина Беляєва,
*практичний психолог-методист,
кандидат педагогічних наук,
призерка Всеукраїнського конкурсу авторських програм
практичних психологів і соціальних педагогів
«Нові технології у новій школі»*

Анотація. У статті надане авторське бачення підготовки до участі у Всеукраїнському конкурсі авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі». На основі теоретичного матеріалу та власного досвіду участі в Конкурсі авторських програм у номінації «Соціальні педагоги» розроблено та представлено авторську схему підготовки до конкурсу відповідно до кожного блоку й етапу, надано рекомендації щодо підготовки програми, її написання, апробації. Зосереджено увагу на структурних елементах програми, критеріях її оцінки відповідно до нормативної документації Конкурсу.

Ключові слова: авторська програма, актуальність, академічна доброчесність.

Вступ. Постійні перетворення, які відбуваються в суспільстві, ставлять нові вимоги до сучасного фахівця, який має набувати здатності бути суб'єктом свого професійного розвитку та знаходити засоби для відповіді на виклики, що наразі виникли в умовах сучасних реалій. Міністерством освіти і науки України затверджено професійний стандарт «Практичний психолог закладу освіти», який є інструментом підвищення кваліфікації, професійного розвитку та самоосвіти [1]. Участь у професійних конкурсах для фахівців психологічної служби є ефективним засобом професійної самореалізації та підвищення власного авторитету й статусу, популяризації ролі фахівців психологічної служби в освітньому просторі. Окрім цього, фахівці психологічної служби мають можливість завдяки досвіду участі в конкурсах отримувати нові можливості для реалізації себе не лише в ролі практиків, а й науковців, які збагачують здобутки в напрямі психології та соціальної педагогіки. Поряд із цим участь у таких заходах потребує значних зусиль, інтелектуального та творчого, а іноді, й емоційного напруження, тому фахівці психологічної служби мають бути готовими до таких випробувань у своїй професійній діяльності, а також до самоосвіти, подолання перешкод і бар'єрів, таких як: відсутність досвіду участі в конкурсах, нестача часу, недостатня мотивація з боку колективу та інше. У статті мова йде про особливості підготовки фахівців психологічної служби до участі у Всеукраїнському конкурсі авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» (далі Конкурс авторських програм). Він проводиться вже четвертий рік. Динаміка участі фахівців психологічної служби Харківської області свідчить про значний інтерес як психологів, так і соціальних педагогів до цього конкурсу, а тому постає необхідність у підтримці та підвищенні рівня готовності фахівців до кваліфікованого та якісного підходу до Конкурсу.

Метою статті є надання певних рекомендацій з урахуванням особливостей підготовки фахівців психологічної служби до Конкурсу авторських програм і власного досвіду участі в ньому. Ці рекомендації будуть надані певними блоками на відповідних етапах за структурою, поданою на Рисунку 1, де представлено такі блоки: інформаційний, творчий, аналітичний, а також відповідні етапи, характерні для кожного з них, з урахуванням особливостей діяльності фахівців у процесі підготовки авторської програми.



Рис.1. Структура підготовки фахівців психологічної служби до Конкурсу авторських програм

Доцільно розпочати підготовку до Конкурсу авторських програм з інформаційного блоку. Необхідним у цьому блоці є етап ознайомлення з умовами Конкурсу авторських програм. Ця інформація представлена на сайті Інституту модернізації змісту освіти. У Розділі «Заходи» є підрозділ «Конкурси для освітян», у якому серед інших міститься посилання на «Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» [2].

Під час ознайомлення з умовами конкурсу важливо звернути увагу на його мету – «виявлення та поширення кращого досвіду, оптимізація інноваційної діяльності працівників психологічної служби та підвищення професійної компетентності, реалізації творчого потенціалу та престижності професії практичних психологів та соціальних педагогів» [2]. Отже, уважно усвідомлюючи мету конкурсу, варто зазначити, що він спрямований на розвиток професійних якостей фахівців психологічної служби та реалізації їх творчого потенціалу, тому на етапі прийняття рішення про написання програми для участі в Конкурсі авторських програм доцільним є запитання: «А чи хочу я реалізувати себе, спробувати дати вихід своїм напрацюванням і поширити свій досвід за межі закладу освіти чи району?», «Чи хочу я розвивати й надалі свої вміння спостерігати, діагностувати, популяризувати важливу інформацію, розробляти заняття, працювати якісно?» Якою б не була відповідь, та важливо рухатися далі й уважно проаналізувати завдання конкурсу, які мотивують фахівця психологічної служби до участі в Конкурсі авторських програм. Дуже важливим стимулом у ньому є завдання «пошук і підтримка творчих працівників психологічної служби, сприяння впровадженню їх методичних інновацій». Тому якщо є сумніви типу: «маленький досвід роботи», «ніколи не брав чи не брала участі в конкурсі», «нічим ділитися», доцільно запитати себе, наскільки ви полюбляєте творити, і чи є творчою для вас професія. Наступні завдання Конкурсу авторських програм теж спрямовані на «удосконалення фахової майстерності, стимулювання творчого самовдосконалення» [2]. І нарешті можна поставити таке запитання: «Чи бажаю я узагальнити досвід і поповнити інформаційну базу професійного інструментарію фахівців психологічної служби у системі освіти України?». Фахівець із високою мотивацією досягнень та самореалізації, напевне, відповість позитивно.

Важливо відмітити, що з 2019 року щороку номінації в Конкурсі авторських програм різні: «Корекційно-розвиткові» (2019-2020), «Профілактичні програми» (2020-2021), «Просвітницькі» (2021-2022).

У 2018 році розроблено та прийнято Положення про Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі», за допомогою якого можна ознайомитися з важливими особливостями проведення Конкурсу авторських програм, а саме: з його нормативно-правовими основами, етапами, порядком проведення, вимогами до оформлення програми, а також критеріями оцінювання. Хотілося б окремо зупинитися на цьому Положенні задля прояснення деяких моментів і допомоги фахівцям на інформаційному етапі ознайомлення з конкурсом та прийнятті відповідного рішення щодо участі в ньому, а саме на правильне розуміння того, що насправді є авторською програмою. Так, у Додатку 3 до Положення про Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» (пункт 4 розділу V) прописано, що «авторська програма – це комплекс заходів, направлених на досягнення цілей

навчання, виховання і розвитку, реалізація яких обмежена конкретними часовими рамками»[3]. Окрім важливості для освітнього процесу та системної спрямованості, авторська програма передбачає подання саме власної розробки з досвіду роботи, тому важливою умовою для її розробки й подання на розгляд журі мають бути виражена авторська позиція та підхід як на етапі теоретичного обґрунтування, так і в описі практичних модулів, вправ програми. Отже, авторство має пронизувати весь зміст програми, відображення способу діяльності та індивідуального стилю роботи практичного психолога чи соціального педагога, який звичайно не виходить за норми, прописані в посадовій інструкції, професійному стандарті. І тут маєтись на увазі пошук родзинки у виконанні кожного напрямку діяльності, той стимул, який дозволяє фахівцю виконувати його краще з кожним разом, просуваючись уперед до поставленої мети разом із дітьми, батьками, педагогами.

Ще однією з найважливіших умов до написання програми є дотримання принципів академічної доброчесності. У Статті 42 Закону України «Про освіту» (2017р.) академічна доброчесність визначається як «сукупність етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень» [5]. Отже, ці принципи є обов'язковими в процесі розробки авторської програми, особливо, коли ми вказуємо своє ім'я та прізвище, претендуючи на авторство, маємо попіклуватися про достовірність інформації, її прозорість і довіру до неї. Окрім цього, варто зупинитися на таких видах (проявах) порушення академічної доброчесності, які прописані в Законі України «Про освіту» (підрозділ «Академічна доброчесність») та від яких слід застерігати себе не лише під час участі в Конкурсі авторських програм, а й у своїй роботі взагалі. Поширеними порушеннями є академічний плагіат, який у відповідному законі визначається як «оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів, отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості) та/або відтворення опублікованих текстів (оприлюднених творів мистецтва) інших авторів без зазначення авторства» [5]. Небезпечними діями для науковців і фахівців будь-якої галузі є: самоплагіат, що є оприлюдненням (частково або повністю) власних раніше опублікованих наукових результатів як нових наукових результатів; фабрикація – вигадкування даних чи фактів, що використовуються в освітньому процесі або наукових дослідженнях; фальсифікація – свідомо зміна чи модифікація вже наявних даних, що стосуються освітнього процесу чи наукових досліджень. Хотілося б, щоб таких випадків серед фахівців психологічної служби не зустрічалося взагалі, оскільки вони псують репутацію фахівця, гальмують його творчу діяльність і є каталізаторами професійного вигоряння, блокують потребу самореалізації. Немає сумніву, що будь-який фахівець отримає більше задоволення від власної розробки, аніж тої, яка сфабрикована, зроблена під натиском або лише з потреби будь-якою ціною досягти успіху.

Перейдемо до другого творчого блоку. На творчо-пошуковому етапі відбувається пошук і конкретизація проблеми, для вирішення якої буде розроблено програму. Окрім цього, творчий потенціал і зусилля фахівця зосереджені на представленні авторської позиції в обґрунтуванні проблематики та особистому внеску в процесі її вирішення. Цей процес потребує значних витрат

часу та зусиль, і є надто відповідальним, тому що поряд із творчим процесом відбувається напружена інтелектуальна робота з конкретизації теми, її актуальності, важливості для науки та практики. На цьому етапі вірним помічником і дорожньою картою є Додаток 1 до Положення про Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі», у якому прописані всі складові авторської програми. Доцільно зупинитися на кожному з них окремо.

Першим пунктом є теоретичні основи програми (опис психологічної/соціальної проблематики). На Рисунку 2 схематично представлено процес пошуку та обґрунтування теоретичних основ програми.



Рис.2. Пошук і обґрунтування теоретичних основ програми

Процес пошуку та постановки проблеми з її конкретизацією та подальшим обґрунтуванням потребують від фахівця не лише креативності, а й послідовності та конкретності у вираженні думки, її чіткому представленні. Подана на Рисунку 2 схема призначена для орієнтуру, яку саме інформацію доцільно висвітлювати в процесі опису теоретичних основ. Підготовка цієї невід'ємної частини програми є досить важливим етапом, без якого програма не матиме належного вигляду та не зможе претендувати на апробацію, оскільки без теоретичного підґрунтя досить складно зрозуміти її актуальність, доцільність і призначення. Після послідовного опису теоретичних основ програми з дотриманням принципів академічної доброчесності, посиланням на авторів і зазначенням власного підходу до вирішення проблеми опис науково-методичного обґрунтування програми буде логічним її продовженням (Рис.3).

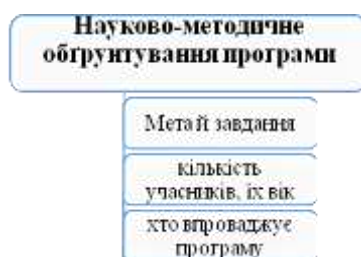


Рис.3. Науково-методичне обґрунтування програми

Зі схеми на цьому рисунку видно, що фахівцю пропонується в цьому підрозділі програми прописати актуальність, конкретизувати мету, завдання, вказати кількість учасників, а також на яку аудиторію та вік розрахована програма, хто має її впроваджувати.

Наступною умовою для створення програми є представлення опису її структури та змісту (Рис.4).

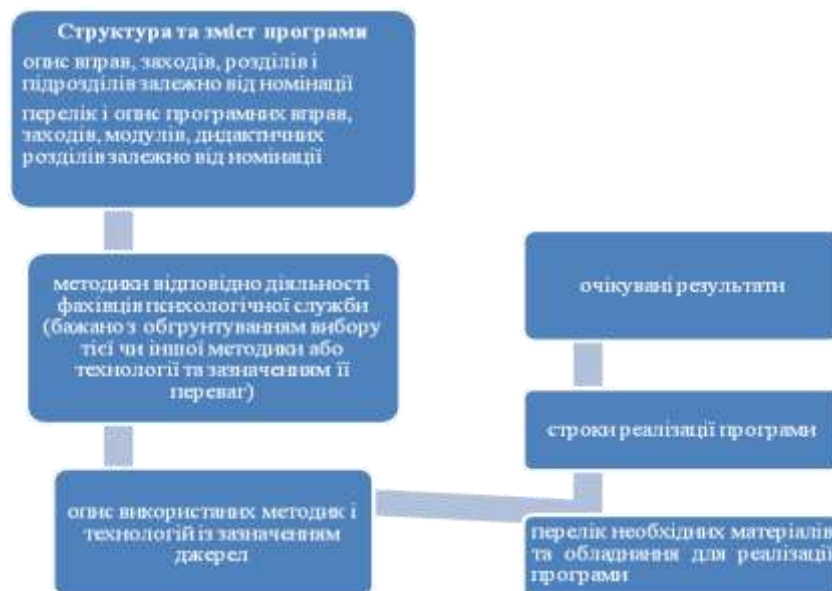


Рис.4. Схема структури та змісту програми

На цьому етапі у фахівця є можливість реалізувати свій творчий потенціал і висвітлити найкращий досвід діяльності залежно від напрямку діяльності та номінації. Це важлива частина програми, де можна використати цікаві роздуми в наповненні змісту вправ (звичайно, з дотриманням їх послідовності та відповідності віку, а також з урахуванням сучасних вимог до розробок у напрямі психолого-педагогічної науки та практики). Простір для творчості можна використати також у назві модулів, відповідних розділів залежно від номінації та аудиторії. Цінність цього етапу також полягає в можливості самореалізації та висвітленні власного досвіду роботи, перевіреного практикою, часом, результативністю. Важливим є також процес усвідомлення своїх якостей, можливостей, реалізації компетентностей, детальний опис використаних методик і технологій з обов'язковим зазначенням джерел або представлення власної розробленої технології із зазначенням концепцій, ідей вчених, які покладені в її основу. Якщо цей етап успішно пройдено, то в результаті фахівець здатний відчувати певну динаміку в професійному зростанні, задоволення від реалізації основної ідеї програми та творчого задуму, та без сумніву буде відчувати цінність її призначення.

Важливим елементом будь-якої програми є перелік необхідних матеріалів і обладнання для її реалізації. Підбору ефективних засобів активізації уваги учасників програми, стимулу для їхньої діяльності треба присвятити час. Будь-який педагог, психолог, соціальний педагог, готуючись до проведення заняття, думає заздалегідь про допоміжний інтерактивний матеріал, який дозволить

зробити заняття емоційно насиченим і цікавим. Звичайно, матеріали та обладнання мають бути підібрані відповідно до віку й аудиторії учасників, важливо не перенасити їх та не допустити втрати інтересу до сприйняття матеріалу. Часто під час проведення тренінгових занять необхідними є роздаткові матеріали, заздалегідь надрукований текст із ситуаціями, які треба розібрати або продемонструвати, картинки, смайли, мотивуючі слова підтримки, теки з правилами, що значно економить час і сили учасників тренінгу, акцентує їхню увагу на більш значимих моментах. Це, на перший погляд, ускладнює роботу тренера, та якщо підійти до процесу творчо, то аудиторія відчує це й буде вдячна за таку якісну підготовку до заняття. Проведення занять із просвітницьких і профілактичних програм приносить результат, коли вони насичені не просто вербальним матеріалом. Якими б ораторськими здібностями не володів психолог чи соціальний педагог, об'єм сприйняття інформації є досить обмеженим. Активізація уваги, емоційної сфери приводить до бажаного результату. Безсумнівно, підбір інструментарію та обладнання не менш важливий, як і розробка вправ. Саме від доцільності й відповідності матеріалів залежить процес реалізації програми. Відсутність приміщення та матеріалів робить цей процес формалізованим і неефективним, у зв'язку з чим фахівець може відчувати непотрібність усієї роботи. Тому варто продумувати вправи, дбаючи про реалістичність їх виконання учасниками програми та шукати в перспективі можливості отримати необхідне обладнання. Якщо ж отримання пов'язане зі значними витратами, бажано не зупинятися, а подумати чим можна його замінити, але важливо, щоб учасники тренінгу мали справу з реальним, а не уявним предметом. Нехай він буде альтернативою, але візуалізація є досить важливою умовою, особливо, коли мова йде про корекційно-розвиткові програми, де важливо не просто розвинути певну навичку, а й скоригувати негативний прояв поведінки, а робити це з уявними предметами досить складно, особливо для дітей з проблемами розвитку когнітивних процесів.

В описі програми важливо обов'язково вказати строки та етапи реалізації програми. Це надасть можливість ефективно спланувати заняття, уникнути труднощів з організацією часу на її впровадження, зробить більш конкретним її призначення та дозволить уникнути незавершеності. Чітко й конкретно прописані очікувані результати роблять програму більш аргументованою та практико орієнтованою, дозволяють уникнути надто завищених і нереалістичних очікувань типу «зробити всіх дітей уважними» або «діти стануть відмінно навчатися». В очікуваних результатах доцільно робити акцент за допомогою чого та як програма сприятиме підвищенню рівня (чого саме) і в кого саме. Не зайвим буде запитати себе: «А що важливого може зробити саме ця програма, чого не робили до мене, і чому саме її реалізація має привести до таких результатів?», «У чому її практична цінність?».

Ці запитання викликають необхідність більш детального ознайомлення з критеріями оцінювання авторських програм Всеукраїнського конкурсу практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» (Положення про Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі»)(пункт 15 розділу IV) [3].

Першим критерієм, про важливість якого вже йшлося вище, є актуальність. Так, у дослідженнях учених вона визначається як «важливість, значущість чого-

небудь на даний момент, сучасність, злободенність, важливість досліджуваної проблеми в суспільному житті й обґрунтування причин, за якими обрана дана тема досліджень. Актуальність теми - ступінь її важливості в даний момент і в даній ситуації для вирішення даної проблеми (завдання, питання)»[4, с.46].

Виходячи з визначення актуальності, на Рисунку 5 виокремлено відповідні показники за цим критерієм, орієнтовні вимоги до їх опису та поширені помилки, які знижують рівень його представлення в роботах фахівців психологічної служби. Вдале представлення зазначених показників у програмі задає певний тон для її реалізації та розуміння її тими, хто не брав участі в упровадженні.



Рис.5 Критерій актуальності в авторських програмах

Наступним критерієм є відповідність програми меті та завданням. На Рисунку 6 зображено показники за цим критерієм.



Рис. 6. Показники відповідності змісту програми меті та завданням

Вище мова йшла про очікувані результати програми, які мають співпадати за змістом із її завданнями. Звернемо увагу на те, що мета програми має бути конкретною та зорієнтованою на особистість як суб'єкта програми. Завдання програми мають бути побудовані відповідно до мети, їх має бути небагато, бажано прописувати їх чітко, без зайвих абстрактних фраз. Наприклад, якщо програма є розвитковою та спрямована на розвиток пізнавальних процесів, доцільно вказати конкретно, на які саме, оскільки якою б універсальною не була б

програма, слід пам'ятати про обмеженість у часі та конкретність інформації, яка в ній міститься. Окрім цього, під час реалізації програми та перевірки її ефективності може виявитися, що не всі із запланованих завдань реалізовано.

Третім критерієм, за яким оцінюються авторські програми, є відповідність змісту програми віковим особливостям. Важливо професійно підійти до написання вправ програми з урахування психофізіологічних особливостей тієї вікової категорії здобувачів освіти, на яких розрахована програма. Бажано не перевантажувати, а зацікавити, і навпаки, не захоплюватись занадто іграми. Слід пам'ятати про сенситивні періоди та провідний тип діяльності в розвитку особистості, використовувати досвід як вітчизняних, так і зарубіжних фахівців, уміти застосовувати інформацію про вікову періодизацію в становленні особистості з урахуванням категорії дітей, наявності чи відсутності в них особливостей розвитку.

Більш чіткому розумінню цього критерію та дотриманню вимог їх реалізації сприяє опис технологічності й комплексності вирішення завдань (Рис.7).



Рис.7. Показники за критеріями технологічності та комплексності

Цьому критерію відповідають показники відповідності вправ завданням і віку дітей та логічності й послідовності у плануванні занять. Серед поширених помилок за цим критерієм є стихійний опис вправи, відсутність логіки проведення, забагато вправ або, навпаки, неврахування комплексності вправи, її невідповідність віку та можливостям дитини, незавершеність в описі вправи, недотримання принципу добровільності, гуманізму, конфіденційності під час її виконання.

Виходячи з цього, слід звернути увагу на наступний критерій – наукове та методичне обґрунтування методів, методик, технологій (Рис.8).



Рис.8. Показники за критерієм науково-методичного обґрунтування програми технологічності та комплексності

Наукове та методичне обґрунтування програми надає можливості для більш ефективної її апробації, дозволяє підвищити її якість і отримати відповідний науково-методичний рівень, а також розширити межі сприйняття виконання напряму діяльності, згідно з яким розроблена програма. Тому важливо дотримуватися відповідного критерію та враховувати його в описі програми, використовуючи відповідні концепції, технології, методики, обґрунтовуючи переваги їх використання в тій чи іншій програмі та з якою метою. Важливо відповісти на запитання: «Чому саме ця технологія чи методика використана?», «Які проблеми вона дозволяє вирішити?», «Який особистий внесок у розробці програми?». Відсутність у автора концепції, методики, підходу знижує цінність програми, можливість її представлення науковій спільноті, викликає сумніви щодо її ефективного впровадження. Важливим є повернення до теоретичного обґрунтування основ програми, які є цінним підґрунтям для її подальшого існування та так званого «життєвого циклу» програми.

Професійний підхід до опису програми та її науково-методологічної основи дозволяє перспективі зорієнтувати увагу на опис вимог до фахівця, який на практиці впроваджуватиме розроблену програму (Рис. 9).



Рис.9. Опис вимог до спеціаліста, який упроваджує програму

Відповідно до орієнтовної схеми вимог до фахівця можна додати професійні та особистісні якості, готовність до розробки програми. З урахуванням номінації та тематики програми знання, вміння, навички та компетентності фахівців матимуть свої особливості та специфіку.

Про критерії переліку навчальних та методичних матеріалів та опису вимог до матеріально-технічного оснащення закладу для реалізації програми (приміщення, обладнання, інструмент тощо) частково йшлося у описі елементів програми, важливості обрання засобів для її ефективного впровадження. Усі

матеріали та необхідний інструментарій мають бути обґрунтованими та використовуватися за призначенням з урахуванням нормативної бази психологічної служби системи освіти України, згідно напрямів діяльності фахівців психологічної служби. Якщо фахівець не має досвіду роботи з відповідними методиками та технологіями, рекомендовано не брати їх за основу програми, а використовувати їх після оволодіння ними на достатньому рівні. Якщо мова йде про використання діагностичного інструментарію у процесі визначення проблематики програми, то слід використовувати рекомендовані діагностичні засоби, піклуватися про перевірку їх надійності та ретельно перевіряти їх зміст та призначення. Теж саме можна сказати про всі інструменти, які фахівець планує використати в програмі.

Важливою умовою ефективності програми є наявність місця для її реалізації. Відповідне матеріально-технічне оснащення відіграє позитивну роль у роботі з учнями, педагогами, батьками. Окреме місце для тренінгових занять з психологом та соціальним педагогом, комфортні умови у кабінеті значно сприяють досягненню мети авторської програми. Наявність відповідного інструментарію, його доцільне використання, активізує та розвиває необхідні якості та вміння тих, для кого програма розроблена.

Важливими умовами, про які також йшлося раніше є опис строків і послідовності етапів реалізації програми, а також конкретність формування запланованих результатів. Важливо усвідомити, що авторська програма обмежена у часі та має конкретну мету та завдання, які мають виконуватися на певних етапах, послідовно. Згідно критерію – опис проведення апробації важливо враховувати часові обмеження, термін апробації та на аналітичному третьому етапі за необхідністю скоригувати ці моменти. Опис має бути послідовним від теорії до практики та апробації. Важливо дотримуватися логіки у описі вправ, чітко продумувати наступну вправу, яка пов'язана з попередньою, а також намагатися виключати формалізм та стихійне проведення занять програми. Ефективне планування є запорукою успіху впровадження програми, бачення переваг та недоліків, професійний підхід та готовність її коригування є умовами для оптимізації програми.

Дотримання вимог грамотності та естетичності оформлення сприяють підвищенню рівня довіри до автора (авторки) програми, а коректність використання професійної термінології свідчить про відповідний рівень його (її) професіоналізму. Не рекомендується вільно тлумачити дефініції, не посиляючись на авторів, або надто суб'єктивно їх аналізувати. Важливо порівнювати визначення у різних словниках (філософському, педагогічному, психологічному) та наукових джерелах, аналізувати їх та підходити до аргументації у виборі найбільш відповідного проблематиці дослідження визначення. І, нарешті, про критерій дотримання технічних вимог щодо оформлення програми. Цей критерій може, на перший погляд, здаватися не таким важливим, і відповідність роботи показникам грамотності та вибору відповідного стилю оформлення дозволяє отримати гарний показник оцінки програми фахівцями.

Підсумовуючи опис критеріїв оцінювання авторської програми, слід зазначити, що всі критерії є важливими. Поряд із цим у Положенні про Конкурс ідеться про те, що за однакової кількості балів перевага надається тому учаснику конкурсу, який має вищий бал за критерії актуальності, відповідності меті та завданням і віковим можливостям, а також наукового та методичного

обґрунтування методів, методик, технологій, тому важливо представити їх у програмі на належному рівні.

Висновок. Представлений матеріал не вичерпує всіх особливостей та відповідей на питання стосовно якісної підготовки до конкурсу. У цій статті здійснено спробу зорієнтувати фахівців психологічної служби для участі в ньому, надати базове розуміння його специфіки та призначення, ознайомити з відповідними умовами участі та вимогами до розробки авторських програм. Досвід участі в подібних конкурсах є ресурсом у професійній діяльності, засобом презентації особистого внеску в наукову та творчу спадщину психологічної науки й практики. Окрім цього, незважаючи на результат, участь у Конкурсі авторських програм надає можливість упевнено виконувати свої професійні обов'язки, дозволяє відчувати себе професіоналом, реалізувати невикористані творчі ресурси та відповідний потенціал, сприяє професійному збагаченню, успішному виконанню професійно-творчої діяльності.

Список використаних джерел і літератури

1. Лист Міністерства освіти і науки України від 30.11.2020 № 6/1427-20 «Про затвердження професійного стандарту «Практичний психолог закладу освіти» вебсайт. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/zatverdzheno-profesijnij-standart-praktichnij-psiholog-zakladu-osviti> (дата звернення: 02.11.2021).

2. Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» вебсайт. URL: <https://imzo.gov.ua/vseukrains-kyy-konkurs-avtors-kykh-prohram-praktychnykh-psykholohiv-i-sotsial-nykh-pedahohiv-novi-tekhnohii-u-noviy-shkoli/> (дата звернення: 22.10.2021).

3. Наказ МОН від 31.05.2018 № 555 «Про затвердження Положення про Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» вебсайт. URL: <https://imzo.gov.ua/2018/06/01/nakaz-mon-vid-31-05-2018-555-pro-zatverdzhennya-polozhennya-pro-vseukrajinskyj-konkurs-avtorskyh-prohram-praktychnykh-psykholohiv-i-sotsialnykh-pedahohiv-novi-tekhnohiji-u-novij-shkoli/> (дата звернення: 01.11.2021).

4. Колісниченко Е. В. Основи наукових досліджень: конспект лекцій. Суми: Сумський державний університет, 2012. 83 с.

5. Стаття 42 Закону України «Про освіту» зі змінами 2021 рік № 2145-VIII від 05.09.2017, редакція від 02.10.2021 вебсайт. URL: https://urst.com.ua/pro_osvitu/st-42 (дата звернення: 03.11.2021).

Запобігання вживанню здобувачами освіти психоактивних речовин

В'ячеслав Бандура,
*методист Центру практичної психології,
соціальної роботи та здорового способу життя*

Метою статті є розвиток на постійній основі інфраструктури та змісту профілактичної діяльності, спрямованої на мінімізацію рівня залученості у вживанні психоактивних речовин здобувачами освіти закладів загальної середньої освіти.

Проблема превентивності завжди була і є пріоритетною в системі психолого-педагогічних, медичних, правових, соціологічних досліджень у різних країнах світу. В Україні ця проблема набуває особливої гостроти, оскільки молодь формується в складних соціокультурних умовах економічних і політичних суперечностей, невідповідності соціальних процесів, криміногенності суспільства. Серед основних завдань педагогічного складу одним із найважливіших виступає формування світогляду молодого покоління, оскільки саме студентська молодь є гарантією зростання моральної та правової культури соціуму, що вбачає превентивне виховання. Успішність роботи практичних психологів із розв'язання соціально-профілактичних проблем тісно пов'язана з розв'язанням проблеми превентивного виховання у взаємозв'язку з духовним становленням особистості. Саме тому сьогодні зростає роль превентивної просвітницької роботи: здобувачі освіти повинні знати й розуміти важливість цієї проблеми, мати знання та навички безпечної взаємодії із собою та навколишнім середовищем, уміти розумно оцінювати життєві ситуації, щоб робити правильний вибір, зокрема й щодо власного здоров'я та поведінки.

Одним із найбільш небезпечних і поширених чинників, що підривають життєві основи українського суспільства й держави, є поширення так званої «адиктивної культури», зокрема неухильне зростання вживання населенням психоактивних речовин. Тютюнопаління, надмірне вживання алкоголю, експериментування (особливо в молодіжному середовищі) з токсичними речовинами (бензин, ацетон, аерозолі тощо) і наркотиками останнім часом набуває характеру епідемії. Серйозні ризики для здоров'я та благополуччя підлітків створює споживання психоактивних речовин – тютюну, алкоголю та наркотиків.

На цей час у суспільстві спостерігається тенденція до загострення соціально-економічних, психолого-педагогічних і медико-біологічних факторів, які детермінують деструктивну поведінку молоді. Статистичні дані показують зростання чисельності дітей з порушенням норм поведінки та тих, які входять до «групи ризику», долучаються до раннього алкоголізму, наркоманії, проституції; збільшується питома вага протиправної, агресивної поведінки підлітків під впливом алкогольного сп'яніння.

Основними причинами деструктивної поведінки, за визначенням науковців, є, зокрема, психологічний дискомфорт, негативні переживання, загальна втрата духовних орієнтирів, девальвація загальнолюдських цінностей, несформованість у значної частини дітей і молоді почуттів терпимості, толерантності, милосердя,

честі, совісті, доброти, що викликає в підлітків, юнаків і дівчат апатію, нудьгу, відчуття своєї непотрібності, нерозуміння сенсу життя.

Психологи зазначають, що серйозним дестабілізуючим фактором також є деструктивний конфлікт у системах «учень-учень», «учитель-учитель», «учень-учитель», «учень-батьки», «батьки-учителі». Як негативне соціальне явище в педагогічному процесі та як визначальний чинник у виборі мотивів асоціальної поведінки він стає дедалі більшим гальмом в освітньому й соціальному процесі.

Разом із тим під впливом змін у суспільстві відбувається модернізація системи освіти в напрямі оновлення її змісту. І оскільки рівень громадського здоров'я є показником цивілізованості суспільства та якості життя його громадян, усе більш вагомого значення набуває функція освіти щодо формування та зміцнення здоров'я дітей і учнівської молоді. Україн актуальним сьогодні є кваліфіковане й повноцінне здійснення цілеспрямованої ефективної просвітницько-профілактичної роботи, пропаганда здорового способу життя, посилення мотивації на здоровий спосіб життя в закладах освіти, психологічний супровід розвитку учнівської молоді.

З 1994 року в освітньому просторі України розпочалася робота щодо розвитку превентивної педагогіки як нової стратегії освіти і виховання. Проблеми превентивного виховання молоді, педагогічні засади валеології, виховання здорового способу життя дітей та підлітків висвітлені в роботах Е. Булич, М. Гончаренко, Г. Даниленко, Н. Денисенко, О. Дубогай, О. Жабокрицької, С. Кириленко, С. Лапаєнко, С. Кондратюк, Ю. Мельника, І. Муравова, В. Оржеховської, С. Свириденко, І. Сушевої, В. Шахненка та ін.

Питанням надання психологічної підтримки підліткам у процесі соціалізації присвячені дослідження Л. Аксьонова, С. Белічева, В. Бочарова, М. Галагузова, І. Дементьева, Р. Овчарова, Л. Оліференка та ін.

Превентивна діяльність психолога, педагога, вихователя, класного керівника знайшла відображення в працях В. Алфімова, В. Оржеховської, О. Пилипенка, Г. Сагач та інших, які орієнтувалися на створення системи підготовки кваліфікованих педагогічних кадрів у закладах освіти різних типів – школі, гімназії, школі-інтернаті, закладах вищої освіти.

На думку провідних науковців, одним із перспективних шляхів реформування превентивної освіти є реалізація основних положень компетентнісного підходу. Система превентивних заходів має сприяти засвоєнню дитиною не тільки певних знань щодо негативних впливів, а й набуттю життєвих принципів, установок, переконань, переваг, ставлень, які виражаються в поведінці[1].

Ключовою фігурою перетворень у цьому питанні є практичний психолог, чий рівень професійної підготовки й особистісної культури має забезпечувати дієвість системи превентивної роботи через створення, освоєння та впровадження в практику роботи навчального закладу інноваційних виховних і здоров'язбережувальних технологій, планування превентивної виховної діяльності з урахуванням психолого-вікових та індивідуальних особливостей і потреб учнів, застосування методів оцінки ефективності превентивних заходів і подальшого корегування роботи для більш якісного її здійснення.

Психоактивні речовини та їх види

Психоактивна речовина – будь-яка речовина, яка при введенні в організм людини може змінювати сприйняття, настрій, здатність до пізнання, поведінку й рухові функції. У повсякденному житті психоактивні речовини зазвичай іменуються «наркотиками».

Наркотик – це психоактивна речовина (психоактивна речовина), що відповідає трьом критеріям:

- 1) медичний критерій: речовина, що діє на центральну нервову систему (має седативний, стимулюючий або галюциногенний вплив);
- 2) соціальний критерій: немедичне вживання речовини має значні масштаби й унаслідок цього набуває великої соціальної значимості;
- 3) юридичний критерій: дана речовина законодавчо визнана наркотичною.

Як ми бачимо, визначення психоактивних речовин є більш актуальним для ситуації в Україні на сьогодні, адже найбільш розповсюдженими психоактивними речовинами, які вживають підлітки, є алкоголь і тютюн.

Психоактивні речовини діляться на «легальні» та «нелегальні». До легальних психоактивних речовин належать речовини, що не заборонені законом до вживання, зберігання та розповсюдження, проте це не залежить від ступеня їх шкідливого впливу на психіку й організм людини. Імовірніше, це пов'язано з тим, що продаж цих речовин приносить дохід, уживання їх історично зумовлено, тому й оголошення їх «поза законом» складно сприймається суспільством. При цьому більшість легальних психоактивних речовин має надзвичайно шкідливий ефект на організм людини й губить безліч життів.

До легальних психоактивних речовин відносять нікотин (тютюн, сигарети, цигарки, сигари), алкоголь (усі напої, що містять етиловий спирт), кофеїн (міцну каву, чай).

Усі названі інші психоактивні речовини відносять до нелегальних. Є цілий список речовин, затверджений Урядом країни, уживання, поширення та зберігання яких є протизаконним. Людина, котра займається зберіганням і розповсюдженням таких речовин, яка схиляє до вживання інших, а також злісно ухиляється від лікування з приводу залежності від них, підлягає кримінальній відповідальності.

Залежність від психоактивних речовин

Під залежністю розуміється хворобливий процес, що закономірно проходить через послідовні стадії та має свій початок і кінець. Прийняття психоактивних речовин змінює хімію головного мозку, впливає на почуття та поведінку людини в цілому. Може призвести до повної деградації особистості.

Ознаки залежності від психоактивних речовин:

- сильне бажання або відчуття сильного тяжіння до прийому речовини;
- знижена здатність контролювати прийом речовини: вживання у великих кількостях і довше, ніж передбачалось;
- безуспішні спроби або постійне бажання скоротити або контролювати вживання речовини;
- стан відміни або абстинентний синдром, що виникає, коли прийом речовини зменшується або переривається;
- підвищення толерантності до ефектів речовини (необхідність підвищення дози);

- захопленість уживанням речовини, заради якого відбувається повна або часткова відмова від інших важливих альтернативних форм насолоди та інтересів;
- тривале вживання речовини всупереч явним ознакам шкідливих наслідків.

Етапи формування залежності

Для наркотичної залежності характерний поетапний перебіг із наявністю відповідних синдромів

1. Синдром зміненої реактивності складається зі змін форми вживання наркотичної речовини, сп'яніння, толерантності та втрати захисних реакцій. Толерантність – необхідність прогресивного збільшення дози для отримання ефекту, який спочатку досягався застосуванням менших доз.

2. Синдром психічної залежності включає в себе нав'язливий потяг до приймання звичної наркотичної речовини, а також потребу досягти психічного комфорту в стані інтоксикації. Синдром психічної залежності супроводжується почуттям задоволення та прагненням повторити дію ліків або уникнути розладів, що виникають при утриманні від них. Очікування цих ефектів є сильним фактором хронічного застосування психоактивних речовин [4].

3. Синдром фізичної залежності складається з комплексу неконтрольованого потягу до інтоксикації звичним наркотиком і абстинентного синдрому. Фізична залежність – стан фізіологічної адаптації організму до медикаменту, який проявляється синдромом відміни (абстиненцією). При цьому синдромі небажані фізіологічні зміни виникають, якщо переривається прийом медикаменту або його дія нейтралізується.

4. Синдром наслідків хронічної наркотизації характеризується прогресуючим порушенням соматоневрологічної сфери (трофічні ураження шкіри, кахексія тощо) і різноманітними проявами морально-етичної та інтелектуальної деградації.

Розглянемо детальніше феномен (синдром) психологічної залежності.

Психологічну залежність розуміють як прагнення (потяг) постійно приймати наркотичний або інший препарат для того, щоб знову отримати бажані відчуття або усувати явища психологічного дискомфорту. Психічна залежність виникає в усіх випадках систематичного вживання психоактивних речовин, іноді й після одноразового їх прийому. Вона є найсильнішим чинником, що перешкоджає самостійному тривалому утримуванню або повному припиненню прийому психоактивних речовин.

Певне поєднання ознак, симптомів будь-якого явища, об'єднаних єдиними механізмами виникнення, називається синдромом. Ознаками синдрому психологічної залежності є:

- формування уявлення про інтоксикацію як єдино можливий комфортний стан, що забезпечує максимально можливу психологічну працездатність;
- відчуття себе наркозалежними, що опинилися під стороннім контролем.

Психологічну залежність від наркотиків пояснюють, перш за все, ефектом насолоди. Насолода, що дається наркотиками, створює стійку домінуючу систему поглядів, підкріплених найсильнішим чинником – афектом. За інтенсивністю та обсягом охоплення уявлень ця система перевищує так звану надцінну ідею,

наближаючись за силою та стійкістю до ідеї божевільної. На психофізіологічному рівні афект залишає свій слід у вигляді домінанти. Поза межні позитивні емоції спонукають людину повторювати поведінкові акти й таким чином закріплювати їх. За відсутності наркотиків, навпаки, виникають сильні негативні емоції.

Сильні негативні емоції мають такий вплив на особистість, наслідком якого є дезадаптація «я», що виражається в порушенні внутрішнього діалогу, спрямованого на планування дій, що призводить до втрати контролю над поведінкою, воно стає хаотичним і недоцільним.

Ознаки вживання наркотиків

Зовнішні ознаки: надмірно звужені або розширені зіниці незалежно від освітлення; стан незрозумілої збудженості або млявості; мова швидка, невиразна; майже повна відсутність, або, навпаки, надмірність міміки; різка зміна настрою, спалаху ворожості, дратівливості без будь-якої причини; провали пам'яті, нездатність мислити логічно, пояснювати свої вчинки; безсоння та швидка стомлюваність, що змінюються незрозумілою енергійністю; невпевнена хитка хода; землистий колір обличчя, кола або мішки під очима; сліди уколів; частий нежить; специфічний запах від одягу та волосся.

Зміна поведінки: байдужість, втрата інтересів до колишніх захоплень, до навчання, прогули в школі; відхід від колишніх друзів, поява нових (дивних із точки зору батьків); наростаюча прихованість, прагнення до усамітнення; поява брехливості; поява в розмові жаргонних слів і позитивних висловлювань щодо вживання наркотиків; постійний пошук грошей; зміна апетиту[2].

Вікові фактори ризику розвитку залежності

Факторами ризику є умови, що призводять до формування залежної поведінки (до вживання підлітками психоактивних речовин). Розглянемо кожную групу факторів докладніше.

Біологічні фактори ризику:

- спадкова схильність, особлива увага приділяється спадковій обтяженості психічними та наркологічними захворюваннями батьків і найближчого оточення дитини;
- органічні ушкодження головного мозку;
- інтелектуальна недостатність;
- низький ступінь стресостійкості.

Наступна група факторів ризику – це **психологічні чинники ризику**. Це те, що представляє для первинної профілактики особливий інтерес. Необхідно акцентувати увагу на особливості підліткового віку, що можуть стати факторами ризику та сприяти формуванню адиктивної стратегії взаємодії дитини з навколишнім світом.

Підлітковий вік при кризовому розвитку може характеризуватися низкою специфічних особливостей, які можуть стати факторами ризику формування адиктивної поведінки:

- підвищений егоцентризм;
- тяга до опору, упертості, протесту, боротьби проти виховних авторитетів;
- амбівалентність характеру, тобто одночасно наявність двох і більше протилежних рис характеру (наприклад, прагнення бути схожим на дорослого та неприйняття думки дорослого);
- прагнення до невідомого, ризикованого;

- загострена пристрасть до дорослішання;
- прагнення до незалежності та відриву від сім'ї;
- незрілість моральних переконань;
- схильність перебільшувати ступінь складності проблем;
- криза ідентичності;
- негативна чи несформована Я – концепція;
- низька переносимість труднощів.

Під соціальними факторами ризику адиктивної поведінки ми розуміємо умови життя людини в різних соціальних спільнотах і особливості функціонування самого суспільства, які сприяють залученню підлітків і молоді до вживання психоактивних речовин. Розрізняють два рівні соціальних факторів:

Макросоціальні фактори ризику – умови, що характеризують функціонування суспільства в цілому. Назвемо найбільш значущі.

1. Традиції суспільства, пов'язані з уживанням психоактивних речовин.
2. Погіршення соціально-економічної ситуації в країні.
3. Ціннісний плюралізм.
4. Доступність психоактивних речовин.
5. Мода на вживання психоактивних речовин.
6. Лояльність закону про ставлення до зловживання психоактивних речовин.

Мікросоціальні фактори ризику – умови, що характеризують найближче оточення дитини й підлітка (сім'я, освітній заклад, дозвільні установи, найближче соціальне оточення, місцеве співтовариство).

Найважливіше значення в розвитку особистості має сім'я. Вона відіграє провідну роль у розвитку психологічної самостійності дитини, що є базисом для її подальшого розвитку. Саме тому потрібен досвід спостереження за членами сім'ї, який є основою формування певних моделей поведінки. Починаючи з раннього етапу розвитку дитини, чинники сімейного неблагополуччя є найбільш небезпечними. Наведемо такі фактори.

- Зловживання психоактивними речовинами в сім'ї. У випадках ведення батьками подібного способу життя в дитини відбувається формування установки, що така поведінка є допустимою нормою.

- Сім'я дисфункційна. Відома позитивна кореляція між ризиком залучення дитини до різних видів адикції та дисфункціональними типами виховання (гіпер- або гіпоопіка, суперечливе виховання, завищені вимоги й т. п.). У зв'язку з проблемою адиктивної поведінки особливу значимість набуває емоційна функція сім'ї, що реалізується в задоволенні потреб членів сім'ї в симпатії, повазі, визнанні, емоційній підтримці, психологічному захисті. З порушенням емоційної стабільності можуть розвинутих і зміцнитися такі явища, як підвищена тривожність, страх перед дійсністю, втрата почуття безпеки та недовіра до оточуючих.

- Сім'я, де виховується дитина, неповна, у дорослого члена сім'ї відсутнє розуміння специфіки виховання дитини в таких умовах і відсутня підтримка з боку найближчого соціального оточення.

- Конфліктна сім'я. Конфліктна атмосфера в сім'ї породжує комплекс психологічних проблем у дитини, що спонукає її до «відходу» в наркотизацію від реальної ситуації, з якою їй не впоратися.

- Сім'я, у якій насильство (емоційне, сексуальне, фізичне) є щоденним.

- Постійна зайнятість батьків, неуважне ставлення до дітей, що призводить до втрати довірливих відносин.

Соціально-комунікаційні чинники ризику пов'язані із взаємодією дітей з іншими соціальними об'єктами поза сім'єю (школа, однолітки й суспільство).

В освітньому середовищі виділяються такі фактори ризику:

- надмірно боязка або агресивна поведінка в класі;
- невдала участь у шкільних заходах;
- нездатність впоратися з громадськими завданнями;
- позитивне ставлення до вживання психоактивних речовин у школі та в суспільстві.

Н. Невярович, Н. Хананашвілі підкреслюють, що невиконання освітою своїх завдань веде до розширення зони ризику. Такими зонами ризику вони називають:

- 1) нездорове в моральному й культурному відношенні середовище школи;
- 2) домінування формальних відносин;
- 3) конфліктний простір (учителі-учні, учні-учні, батьки-учителі);
- 4) деперсоніфікація уваги (25-30 дітей на 1 вчителя, слабка чутливість до проблем учнів);
- 5) закритість і консервативність школи;
- 6) байдужість і нерозуміння педагогами психології неблагополучних підлітків і просто нестандартних дітей;
- 7) авторитарні методи спілкування та керівництва.

Соціально-середовищні фактори ризику. Середовище проживання підлітка – це місце, де підліток проводить чималу частину свого часу. Особливо це стосується дітей, чиї родини належать до груп ризику. Але двір може не обов'язково бути тільки фактором ризику. Саме тут ми формуємо і реабілітаційний простір, і безпечне середовище. І все залежить від ресурсів, якими володіємо, як людських, так і матеріальних.

До соціально-середовищних факторів ризику потрібно віднести й ті, що впливають на свідомість молодих людей, які під їх впливом починають уживати наркотики:

- доступність засобів залежності (ігрові клуби, алкоголь, наркотики);
- інноваційні форми торгівлі засобами залежності;
- прихована реклама, спрямована на переконання, що вживання психоактивних речовин загалом не є неприйнятним і т. д.

Відомий також інший підхід до визначення факторів ризику вживання підлітками психоактивних речовин. Канадський центр ювенальних технологій визначає такі групи факторів:

- індивідуальні фактори ризику;
- сімейні фактори ризику;
- фактори ризику: школа;
- фактори ризику: мікрорайон.

Індивідуальні фактори ризику: антигромадська поведінка й відчуженість, антигромадський настрій, участь у протиправній діяльності, торгівля наркотиками; хронічні захворювання, фізичні недоліки; когнітивні та неврологічні порушення; раннє зіткнення з агресією або насильством; ранній сексуальний досвід; переживання стресів; психічні розлади; недоліки навичок для прийняття рішень; материнство в підлітковому віці; насильство, переслідування.

Сімейні фактори ризику: розпад сім'ї; насильство й жорстоке поводження з дитиною; проблеми взаємин у родині; перехід з однієї сім'ї в іншу; насильство в сім'ї; недосвідченість молодої матері; низький рівень освіти батьків; жорсткі методи виховання в сім'ї, тілесні покарання, виховання від випадку до випадку; слабка прихильність до сім'ї.

Фактори ризику – школа: прагнення кинути навчання; часті переходи з однієї школи в іншу; низька успішність; відсутність зацікавленості батьків в успіхах дитини; негативне ставлення до школи; відсторонення від занять; часті прогули; доступність наркотиків, алкоголю, тютюну; участь у кримінальних угрупованнях; цькування; неприйняття в однолітків; зв'язок з агресивними або «важкими» однолітками.

Фактори ризику – мікрорайон: доступність психоактивних речовин; відсутність розвиненої інфраструктури для проведення дозвілля (клуби за місцем проживання, спортивні об'єкти тощо); близькість до ринків і промислових об'єктів; наявність неосвітлених або слабо освітлених місць; близькість лісових або організованих паркових зон; наявність недобудованих об'єктів[3].

Соціально-психологічні особливості формування залежності від психоактивних речовин у підлітковому віці

Особливістю юнацького віку є суперечливість моральної свідомості, у якій категоричність оцінок поєднується з демонстративним скепсисом і сумнівом в обґрунтованості багатьох загальноприйнятих норм. На відміну від дитини, яка приймає правила поведінки, вірячи в них, юнак уже починає усвідомлювати їхню відносність. Просте посилення на авторитети його вже не задовольняє. Крім того, руйнування авторитетів стає психологічною потребою, передумовою морального та інтелектуального пошуку. Поки своя система цінностей не склалася, юнак легко піддається моральному релятивізму: якщо все відносно, значить, усе дозволено, усе, що можна зрозуміти, чи можна виправдати. З іншого боку, саме в юності здійснюється перехід від конвенційної моралі (орієнтованої на зовнішні норми поведінки) до автономної моралі (орієнтованої на внутрішню, автономну систему принципів). Відбувається узагальнення ідеалів і норм поведінки, що звільняються від зв'язку з конкретними ситуаціями та особами.

На відміну від благополучно розвинених підлітків, у групах ризику виявляються мотиваційні та когнітивні спотворення. У постійно опікуваних підлітків виробляється звичка до пасивної залежності або безглуздий, анархічний негативізм. Те, що здається інфантильністю, фактично є вже сформованою утриманською, споживчою установкою.

При переході від підліткового віку до юнацького у зв'язку із загальною спрямованістю юнаків і дівчат на майбутнє створюється сприятливе психологічне підґрунтя для більшої відкритості різноманітним переживанням. Прагнення до нових, незвичайних відчуттів і переживань є основою мотивації підліткової наркоманії. Відчуття відповідальності може виступати як протидіюча сила.

Загострюється чутливість підлітка до оцінки іншими його зовнішності, здібностей, сили, умінь у поєднанні із зайвою самовпевненістю, надмірною критикою, зневагою до суджень дорослих. Підліток прагне до філософських узагальнень, для нього характерна внутрішня суперечливість психіки, невизначеність рівня домагань, схильність до крайніх позицій, егоцентризм мислення та схильність до теоретизування. Підліток характеризується різноманітним переживанням, пов'язаним із невмотивованими коливаннями настроїв,

максималізмом в оцінках, непереносимістю опіки. Саме це прагнення до емансипації приводить підлітка до «отруєння свободою», при якому більш частими стають випивки, паління, уживання психоактивних речовин.

Основним мотивом юнаків, схильних до адиктивних форм поведінки, є зміна психічного стану, який їх не задовольняє і оцінюється як «сірий», «нудний», «монотонний», «апатичний». Як наслідок, відбувається значне зниження активності в повсякденному житті, наповненого вимогами та очікуваннями, і значне підвищення активності в тих сферах життя, які хоч тимчасово, але приносять людині задоволення.

Потяг підлітка до вживання психоактивних речовин є ознакою більш глибокого особистісного неблагополуччя. Основа цього симптому – психологічна готовність підлітка до вживання психоактивних речовин. Формуючись поволі, поступово, вона реалізується за першої ж можливості, тобто в разі виникнення відповідної ситуації, і є логічним завершенням попереднього розвитку.

Для «важких» підлітків ситуація утрудненості досягнення бажаного дуже часто адекватна ситуації неможливості задоволення потреб. Відсутність розвинутої звички до подолання труднощів, прагнення скоріше відновити стан емоційного благополуччя спонукає підлітка переглянути ситуацію, негативно оцінену дорослими, уявити її собі такою, у якій немає необхідності застосовувати вольові зусилля. Природно, що всі механізми захисної поведінки не усвідомлюються підлітком, він інтуїтивно шукає рішення, які його задовольняють. Важливу роль у цьому відіграє і те, що більшість «важких» підлітків, незважаючи на наявність великого негативного життєвого досвіду, залишаються внутрішньо інфантильними. Досягнення максимально можливого в таких умовах емоційного благополуччя, прагнення до життя «за принципом задоволення» стали визначальними й сенсоутворювальними мотивами інфантилізму. Тому самоусвідомлення підлітка прямує лише «по лінії найменшого опору».

Психологічна готовність до вживання психотропних речовин полягає в неадекватному сприйнятті ситуацій, пов'язаних із необхідністю подолання життєвих труднощів, налагодження відносин з оточуючими, правильною регуляцією своєї поведінки. Будучи особистісним утворенням, психологічна готовність до адиктивної поведінки проявляється не завжди, перебуваючи ніби в прихованому (латентному) стані. Вона актуалізується в ситуації утрудненості задоволення значимих соціальних потреб підлітка.

Актуалізацію психологічної готовності до вживання психоактивних речовин обумовлюють такі внутрішні та зовнішні причини:

- 1) нездатність підлітка до правильного виходу із ситуації труднощів у задоволенні актуальних життєво важливих потреб;
- 2) несформованість або неефективність способів психологічного захисту підлітка, що дозволяє йому хоча б тимчасово зняти емоційне напруження;
- 3) наявність психотравмуючої ситуації, з якої підліток не знаходить конструктивного виходу.

Отже, у підлітковому віці стан емоційної напруженості, психічного дискомфорту, причини яких не усвідомлюються, виникає дуже часто. Цей критичний етап у розвитку особистості іноді протікає настільки болісно, що підліток прагне пережити його в повному розумінні слова «під наркозом».

Психологічна готовність до вживання психоактивних речовин, будучи системоутворюючим фактором виникнення алкоголізму та наркоманії, одночасно виступає і прогностичним критерієм цих явищ. Іншими словами, визначивши в

підлітка наявність такої готовності, можна з упевненістю сказати, що психотравматична ситуація призведе його до зловживання алкоголем чи наркотичними речовинами [4].

Профілактика вживання здобувачами освіти психоактивних речовин

Профілактика в освітньому середовищі є компонентом загальної системи попередження вживання психоактивних речовин неповнолітніми, молоддю та формування здорового способу життя в суспільстві.

Цільовими групами (суб'єктами) профілактики вживання психоактивних речовин в освітньому середовищі є вихованці, а також їхні батьки (законні представники), фахівці освітніх установ (педагоги, медичні працівники, психологи, соціальні працівники), співробітники органів внутрішніх справ, представники громадських об'єднань і організацій, здатні впливати на формування здорового способу життя в середовищі неповнолітніх і молоді.

Завдання профілактики залежності від психоактивних речовин в освітньому середовищі

1. Формування єдиного профілактичного простору в освітньому середовищі шляхом об'єднання зусиль усіх учасників профілактичного процесу для забезпечення комплексного системного впливу на цільові групи профілактики.

2. Моніторинг стану організації профілактичної діяльності в освітньому середовищі й оцінка її ефективності, а також характеристика ситуацій, пов'язаних із розповсюдженням уживання психоактивних речовин здобувачами освіти, вихованцями освітніх установ.

3. Виключення впливу умов і факторів, здатних провокувати залучення до вживання психоактивних речовин здобувачів освіти, вихованців освітніх установ;

4. Розвиток ресурсів, що забезпечують зниження ризику вживання психоактивних речовин серед здобувачів освіти, вихованців:

- особистісних – формування соціально важливих знань, ціннісних орієнтацій, моральних уявлень і форм поведінки в цільових групах профілактики;
- соціально-середовищних – створення інфраструктури служби соціальної, психологічної підтримки та розвитку позитивно орієнтованих інтересів, дозвілля та здоров'я;
- етико-правових – утвердження в суспільстві всіх форм контролю (юридичного, соціального, медичного), що перешкоджають уживанню психоактивних речовин серед здобувачів освіти.

Об'єктами профілактики в освітньому середовищі є здобувачі освіти шкіл, професійно-технічних навчальних закладів, інтернатів, а також умови й фактори життя здобувачів освіти, вихованців, пов'язані з ризиком уживання психоактивних речовин, вплив яких можливо коригувати або нівелювати за рахунок спеціально організованого профілактичного впливу.

Організація профілактичної роботи в освітньому середовищі здійснюється на основі таких принципів.

Принцип системності визначає при реалізації профілактичної діяльності в освітньому середовищі організаційно-методичну взаємодію органів виконавчої влади та підвідомчих їм організацій, включених у профілактику, органів виконавчої влади й органів місцевого самоврядування та підвідомчих їм організацій, а також міжпрофесійну взаємодію фахівців різних соціальних практик (педагог, психолог, медичний фахівець, шкільний офіцер тощо), які

мають єдину мету, гнучку структуру й механізм зворотного зв'язку, що дозволяють коригувати поточні завдання та індикатори ефективності комплексної діяльності.

Принцип стратегічної цілісності обумовлює для організаторів і активних учасників профілактичної діяльності на всіх рівнях взаємодії єдину стратегію профілактичної діяльності, включаючи основні напрями, методичні підходи та конкретні заходи.

Принцип багатоаспектності профілактики заснований на розумінні вживання ПАР як складного соціально-психологічного явища, що обумовлює комплексне використання соціальних, психологічних та індивідуально-орієнтованих напрямів і форм профілактичної діяльності, які охоплюють основні сфери соціалізації учнів і вихованців освітніх установ.

Принцип ситуаційної адекватності профілактичної діяльності визначає відповідність змісту й організації профілактики реаліям економічного та соціального життя і ситуації, пов'язаної з уживанням психоактивних речовин, у країні та в регіоні.

Принцип динамічності передбачає рухливість і гнучкість зв'язків між структурами й компонентами профілактичної системи, що забезпечують можливість її розвитку та вдосконалення з урахуванням досягнутих результатів.

Принцип ефективного використання ресурсів учасників профілактики припускає, що основна частина завдань профілактичної діяльності реалізується за рахунок уже наявних у соціальних інститутів змістовних, методичних і професійних ресурсів.

Принцип легітимності визначає відповідність будь-яких форм профілактичної діяльності в освітньому середовищі законодавству країни.

Перший рівень передбачає реалізацію профілактичних завдань у масштабах діяльності соціальних інститутів (системи охорони здоров'я, освіти, соціального захисту населення). Він забезпечує формування єдиних механізмів реалізації профілактичного напрямку в масштабах суспільства та створює умови (організаційні, правові, змістовні) для попередження вживання психоактивних речовин.

Другий рівень передбачає реалізацію профілактичних завдань у масштабах діяльності конкретних установ, що належать до різних соціальних сфер, і орієнтований на конкретні соціальні групи здобувачів освіти, вихованців, їх батьків (законних представників) і найближчого оточення, фахівців системи профілактики.

У структурі змісту завдань профілактики в освітньому середовищі виділяють три напрями – первинну, вторинну, третинну профілактику.

Первинна профілактика спрямована на попередження залучення до вживання психоактивних речовин, що викликають залежність. Ця робота орієнтована на роботу зі здоровими дітьми й особами з груп ризику із вживання психоактивних речовин. До груп ризику належать неповнолітні та молодь, у найближчому оточенні яких є систематичні споживачі алкоголю і/або наркотичних засобів, а також неповнолітні, що знаходяться у важких життєвих обставинах і несприятливих сімейних чи соціальних умовах.

Вторинна профілактика – система соціальних, психологічних і медичних заходів, спрямованих на осіб, які вживають психоактивні речовини, з метою запобігання формуванню залежності від цих речовин. Цільовими групами дітей,

підлітків і молоді для вторинної профілактики є особи, які систематично вживають психоактивні речовини, але не виявляють ознак формування залежності як хвороби (алкоголізму, токсикоманії, наркоманії).

Третинна профілактика зловживання психоактивних речовин – система соціальних, психологічних і медичних дій з особами, які страждають залежністю від алкоголю, токсичних і наркотичних речовин, спрямована на запобігання рецидивів патологічної залежності та сприяння відновленню здоров'я, особистісного й соціального статусу хворих, включаючи їх повернення в сім'ю, в освітній заклад, до суспільно-корисних видів діяльності. Третинна профілактика інтегрується з комплексною реабілітацією осіб, які страждають залежністю від психоактивних речовин.

Первинна профілактика є пріоритетним напрямом превентивної діяльності в освітньому середовищі й реалізується переважно через роботу закладів загальної середньої освіти. Основою змісту первинної профілактики в освітньому середовищі є педагогічна профілактика на основі педагогічних і психологічних технологій. Вона пов'язана з формуванням і розвитком в учнів, вихованців особистісних ресурсів, які підвищують їх стійкість до негативних впливів середовища [5].

Використання мультфільмів у профілактиці вживання психоактивних речовин

Загальні засади роботи з відеоматеріалами

Відеоматеріали (у тому числі мультиплікаційні фільми) – це своєрідний різновид кейсів, тобто життєвих історій, ситуацій, що не лише розказані, а й візуалізовані для глядачів, і це робить їх ще більш реалістичними

Візуалізовані через фільми або мультфільми життєві ситуації є надзвичайно корисним ресурсом у профілактичній роботі, оскільки:

- дозволяють ведучому продемонструвати реальну життєву історію, у яку повірить глядач;
- дають можливість за відносно короткий проміжок часу продемонструвати учасникам заняття наслідки тієї чи іншої поведінки головних героїв;
- допомагають визначити причинно-наслідкові зв'язки між подіями минулого та майбутнього в житті героїв;
- за умови вміло організованого обговорення фільму або мультфільму під час пауз у ході перегляду ведучий зможе визначити бачення учасниками проблеми, що підіймається, сприяти усвідомленню учасниками тих чи інших її аспектів теми, а також подати нову важливу для підлітків інформацію.

Варто пам'ятати, що необхідно знати деякі обмеження щодо застосування відеоматеріалів у роботі з підлітковою аудиторією. Так, наприклад, для перегляду не можуть використовуватися відеоматеріали, у яких показується технологія виготовлення та вживання наркотичних речовин, є сцени насильства, інші аспекти, що можуть нашкодити підлітку.

Відеосюжет можна переглянути повністю або поділити його на мінісюжети, які повинні закінчуватися завершеними мізансценами й викликати зацікавленість щодо подальшого перегляду. Під час обговорення та підсумку слід задіяти всіх учасників.

Додатково з відеоматеріалами можна використовувати такі методи:

- інтерактивна гра;
- рольова гра;
- метод кейсів (наприклад, тестових або фото ситуацій);
- мозковий штурм (брейнстормінг);
- дискусія;
- виготовлення колажів;
- написання листів (комусь або ж самому собі);
- різноманітні методи арттерапії (малювання, ліплення, дописування сценарію фільму або ж переписування його від певного моменту тощо).

Користі від використання відео (часто цей метод називають відеолекторій) не буде, якщо:

- переглянути фільм, а обговорення перенести на інший раз;
- взагалі не обговорювати відеосюжет;
- використовувати триваліший час для перегляду, ніж рекомендовано;
- обговорювати відео дуже коротко («адже й так усе зрозуміло»).

Важливо пам'ятати, що відео використовується не для того, щоб заповнити час. Головна особливість цього методу – реалізм, який ґрунтується на фактах. Використання цього методу дозволяє найбільш актуальні запитання розглядати без зайвого ризику.

Мультиплікаційні фільми в роботі з підлітками

Що ж таке мультиплікаційний фільм і якою може бути користь від його перегляду?

Часто фахівці недооцінюють роль мультиплікації у профілактичній і навіть корекційній роботі, вважаючи, що мультфільм – це просто цікава казка, перегляд якої допомагає заповнити вільний час. Однак, це не так. Для дитини мультфільм – це реалії, у які вона легко переноситься та сприймає їх по-справжньому. Для безпритульних і бездоглядних дітей та підлітків мультфільм залишається актуальним аж чи не до юнацького віку через їх певний інфантилізм і соціально-педагогічну занедбаність. Яскравість фарб мультиплікації, насиченість образами, чудернацькими істотами, які допомагають візуалізувати добро та зло, роблять мультфільм незамінним інструментом виховної роботи з дітьми й підлітками, що ґрунтується на потребах самої дитини, є ненав'язливою, природною.

При цьому варто розуміти, що мультфільми можуть як розвивати мислення, логіку, фантазію, формувати уявлення про добро і зло, так і навпаки – можуть сприяти розумовій деградації, агресії, неадекватному сприйняттю дійсності. Тому дуже важливо правильно підбирати мультфільми для перегляду дітьми, намагаючись під час вибору відповісти на запитання: «Для чого?», «Навіщо?», «Чого вчить дитину цей мультфільм?».

Технологія використання мультфільмів у просвітницько-профілактичних заходах

Підготовчий блок

Готуючись до заняття, необхідно пам'ятати про схему педагогічної взаємодії, запропоновану директором Міждисциплінарного центру дидактики вищої школи Білефельдського університету В. Д. Вебером. Тобто необхідно з огляду на вашу цільову групу та її особливості:

- визначити мету заняття;

- окреслити його зміст;
- дібрати найефективніші та найзручніші методи відповідно до вашої цільової групи та межових умов;
- ще раз проаналізувати межові умови, виходячи з них, або утвердитися в обраних методах, або ж подумати про інші;
- провести невеличку рефлексію (я – ведучий), проаналізувати, чи достатньо у вас інформації з проблеми, що необхідно ще вам переглянути, готуючись до заняття.

Попередній перегляд мультфільмів

Обов'язково НЕ ОДИН раз перегляньте мультфільм перед тим, як транслювати його здобувачам освіти!!!

Намагайтеся подивитися на мультфільм очима підлітків, подумайте завчасно про те, як вони можуть відповісти на те чи інше запитання, якою може бути їх емоційна реакція. Спробуйте виокремити низку проблем, які піднімаються в мультфільмі.

Підготовка для використання наочних матеріалів

- Якщо ви маєте наочні або ж інформаційні матеріали з питань профілактики ризикованої поведінки (плакати, буклети, брошури та ін.) – зробіть стенд або ж оформіть невеликий столик, на якому вони будуть розміщені. Це обов'язково приверне увагу підлітків.

- Якщо у вас є необхідні листівки, буклети, роздайте їх у кінці заходу кожному учасникові з побажаннями ознайомитися з ними й передати іншим підліткам.

До уваги! Обов'язково підбирайте буклети, які будете роздавати підліткам, з огляду на розумовий рівень дітей, навички читання, а також на адекватність тієї інформації, що розміщена на листівці чи буклеті.

- Дискусія в ході заняття має бути керованою ведучим, щоб не відволікатися від теми. Тому в разі, якщо діти вміють читати, варто записувати ключові запитання або ж слова – резюме на плакатах (або ж картках) – та використовувати їх протягом заняття.

Оцінка ефективності заняття

Під час підготовки до занять подумайте, як ви будете оцінювати ефективність заняття та перевіряти рівень отриманої учасниками інформації. Адже не знаючи про ефективність, ви навряд чи будете розуміти, чи правильним шляхом ви рухаєтесь.

Якщо учасники вміють читати або писати, можна роздати їм одну й ту ж невеличку анкету (максимум 5 просто сформульованих запитань) на початку програми (або ж заняття, якщо воно проводиться не в межах програми), та після її закінчення.

У разі, якщо попередній варіант неможливий, варто перед початком запуску програми провести з групою підлітків фокус-групу, що дозволить вам визначити їх рівень знань до участі в програмі. Провівши таку ж фокус-групу після програми, ви зможете порівняти рівень знань підлітків. Якщо ж ви проводите окремий захід, звичайно, формат проведення фокус-груп буде недоцільним.

БЛОК А. Початок заняття. Знайомство з учасниками заняття

Якщо з підлітками ви зустрічаєтесь вперше, то, звісно, перед початком заняття варто познайомитися та створити невимушено доброзичливу атмосферу, що дасть можливість розгорнути відверту розмову. Це легко вийде у вас, якщо ви

будете неформальними у спілкуванні з підлітками, з готовністю відповідатимете на їх перші запитання, а також, що не менш важливо, будете усміхнені.

У разі, якщо ви знайомі з підлітками, а вони знайомі між собою, однак це перше заняття, яке ви з ними проводите, і не останнє, варто коротко ознайомити підлітків із вашими планами щодо спільної діяльності. Ви так само можете провести знайомство, однак не з метою, щоб дізнатися ім'я один одного, а для того, щоб, по-перше, створити невимушену та доброзичливу атмосферу й почати входження в заняття, а по-друге, допомогти підліткам розкрити нові сторони один одного.

У разі, якщо ви працюєте за програмою, і це не перша ваша зустріч, варто пригадати, що відбувалося на попередніх заняттях. Так само підтримка сприятливої дружньої атмосфери не відміняється! Тому неформальне знайомство так само може мати місце на початку заняття.

БЛОК Б. Налаштування на перегляд мультфільму

Перед переглядом мультфільму глядачів варто налаштувати на активну участь у занятті та викликати зацікавленість, увагу до сюжету мультфільму. Використовуйте для цього активізуючі вправи й обговоріть загальну інформацію про мультфільм. Розкажіть підліткам, чому буде присвячено ваше заняття, якій темі ви хотіли б приділити найбільшу увагу.

Запитання для активізації уваги можуть бути такими:

- Чи знаєте ви, що таке мультфільм?

До уваги! Якщо учасники відповідають «так», то можна перейти до наступного запитання. У разі, якщо виникли труднощі з відповіддю на це запитання, то ведучому варто коротко й доступно пояснити, що таке мультиплікаційний фільм.

- Які улюблені ваші мультфільми?
- Чи сподобалося б вам навчатися або слухати яку-небудь пізнавальну інформацію за допомогою мультфільмів?

Як ще можна актуалізувати увагу глядачів?

- Проведіть коротке обговорення проблеми, розгляду якої ви присвячуєте заняття.

- Запропонуйте глядачам дивитися мультфільм, уявляючи себе другом головного героя та учасником мультфільму.

- Запропонуйте глядачам під час перегляду мультфільму запам'ятовувати все, що відбувається з головним героєм, а потім під час обговорення відповісти на запитання: «А як би ви відповіли на те чи інше запитання, якщо б опинилися на місці героя? Як би вчинили ви?»

БЛОК В. Варіанти безпосередньої роботи з мультфільмом

Як було вже зазначено вище, мультфільм можна переглядати частинами або ж повністю.

Перегляд мультфільму уривками

Цей варіант перегляду будується на детальному обговоренні певних уривків (частин сюжету) мультфільму для більшого акцентування уваги саме на виокремлених вами проблемах. Кожен мультфільм, з яким ви працюєте, може мати декілька сюжетних ліній, підіймати декілька проблем. Отже, роблячи паузи, ви маєте можливість опрацювати кожен з них окремо, або ж навпаки, більшу увагу приділити саме одній із них, що є на даний час найбільш актуальною для вашої цільової аудиторії.

Такий варіант перегляду мультфільмів, коли учасники не знають, чим закінчиться цей мультфільм або ж конкретний сюжет, містить ще одну цікаву можливість для вас як ведучого, як того, хто працює над зміною ризикованої поведінки дитини. Адже в такому разі зберігається можливість для учасників фантазувати навколо сюжету та пропонувати власні варіанти подальших подій у мультфільмі. Отже, для ведучого відкривається можливість побачити, якими очима підлітки дивляться на світ, чи вважають вони проблеми, які ви пропонуєте для обговорення, актуальними, яким чином вони обирають шляхи їх розв'язання, як вибудовують причинно-наслідкові зв'язки між певними подіями та їх наслідками. Власне, їх бачення ситуації, фантазії щодо того, як ситуація може розгортатися далі, будуть своєрідною проекцією своєї життєвої історії.

До уваги! Якщо ви плануєте переглядати мультфільм частинами та обговорювати конкретний випадок, що стався з головним героєм, вам необхідно щоразу зупиняти перегляд на необхідному сюжеті.

Перегляд мультфільму повністю

Учасники переглядають мультфільм до кінця, а потім разом із вами, ведучими, обговорюють сюжет. Варто враховувати, що цей варіант заняття також передбачає необхідність повернення до деяких сюжетів і їх повторний перегляд, але виключає пропозиції ведучого щодо продовження учасниками сюжету, певної ситуації.

Питання, які ви будете пропонувати для обговорення дитячій аудиторії, формуються за таким самим принципом, як це продемонстровано в картці із запитаннями для обговорення фотокейсу. Починаючи від найпростіших питань, що дозволяють загалом охарактеризувати учасниками заняття побачене, важливо переходити до складніших запитань, що розширюють бачення підлітками проблеми, дають можливість глибше в неї зануритися та шляхом скерованої ведучим дискусії знайти відповіді на важливі запитання.

Так, перший блок запитань, які ви поставите підліткам на основі побаченого (чи всього мультфільму, чи окремого його уривку), як правило, носять суто репродуктивний характер, тобто дозволяють підліткам якомога глибше розглянути запропоновану в мультфільмі ситуацію, «зануритись» у переглянутий сюжет. Запитання можуть бути такого характеру:

1. Що відбувалось у мультфільмі (сюжеті)?
2. Що робили головні герої?
3. Про що вони думали та про що говорили?
4. Як ви вважаєте, що могло трапитися до зображених подій?
5. А що може відбутися після? (актуально в тому разі, якщо мультфільм переглянуто не повністю).

Другий блок запитань, як правило, носить більш продуктивний характер, вони дають змогу глибше зануритись у проблему, яка представлена в сюжеті або в мультфільмі загалом, деталізувати її, окреслити низку дотичних питань. Можуть починатися із займенників: Чому?, Як?, Коли?, Навіщо? тощо.

Третій блок запитань може допомогти учасникам заняття побудувати причинно-наслідкові зв'язки між певними явищами, поведінкою героїв і тими ситуаціями, до яких той чи інший варіант поведінки призвів героя, а також провести паралелі з «мультяшними» ситуаціями та ситуаціями з реального повсякденного життя. Можуть починатися зі слів: «Наведіть приклади...», «А як би вчинили ви?», «Чи можлива така ситуація насправді?» тощо.

На завершальному етапі заняття, присвяченому перегляду мультфільму, та після детального його обговорення, варто використати низку вправ, інтерактивних або ж рольових ігор, які допоможуть підліткам отримати додаткову інформацію щодо теми, конкретні поради, а також, за можливістю, сформувати важливі в контексті теми вміння або ж навички.

Тривалість заняття. З огляду на категорію неповнолітніх, для роботи з якими розроблено ці методичні рекомендації, варто не проводити заняття довше 45-50 хв. Спробуйте обрати оптимальний набір вправ, що будуть тематично пов'язані з мультиплікаційним фільмом, логічно доповнять його та сприятимуть досягненню основної мети вашого заняття, а також профілактичної програми в цілому [5].

Рекомендації щодо посилення ефективності превентивних педагогічних заходів для боротьби з уживанням психоактивних речовин

✓ Необхідно активізувати роботу зі здобувачами освіти щодо підвищення ефективності збереження та зміцнення здоров'я в дитячому й молодіжному середовищі, формування здорового способу життя, зменшення ризиків залучення підлітків до тютюнопаління.

✓ Посилити роботу щодо розроблення та запровадження в закладах загальної середньої освіти програм профілактичної роботи, з акцентуванням не лише на наданні достатньої інформації про шкідливість тютюнопаління, але й на доведенні того, що всі життєві проблеми людина здатна вирішити шляхом їх аналізу та дотримання принципів здорового способу життя.

✓ Для проведення широкомасштабної просвітницької роботи з протидії вживанню психоактивних речовин у дитячому й молодіжному середовищі активно залучати до роботи лікарів загальної практики (сімейної медицини), дільничних лікарів, працівників центрів здоров'я, громадські організації, молодь різних цільових груп, волонтерів.

✓ Посилити профілактичну роботу серед здобувачів освіти шляхом підготовки й розповсюдження спеціальних відеоматеріалів, диктантів із виокремленням акцентів відповідно до особливостей різних за віком цільових груп, друкованої продукції профілактичного спрямування, проведення тематичних занять, акцій, розробки й упровадження методичних матеріалів.

✓ Сприяти впровадженню в закладах освіти програм, навчальних посібників і відеоматеріалів із питань протидії тютюнопалінню, які базуються на результатах найкращих вітчизняних і зарубіжних зразків.

Сучасна ситуація легкого доступу дітей та молоді до психоактивних речовин і відсутність належного контролю за дотриманням норм обмеженого доступу вимагає поширення педагогами профілактичних заходів щодо вживання психоактивних речовин.

Інформація про психоактивні речовини, яку здобувачі освіти отримують від однолітків, батьків і працівників закладу освіти, повинна бути правдивою. Такому формуванню навичок сприятимуть програми для підвищення рівня знань про алкоголь і наркотики вчителів і викладачів, профілактичні протиалкогольні та протинаркотичні програми в закладі освіти, що, безумовно, впливатиме на ефективність профілактики для здобувачів освіти [1].

Рекомендації щодо запобігання вживанню здобувачами освіти психоактивних речовин:

- формувати сприятливу загальношкільну атмосферу, що підтримує здорові стосунки між учнями та мотивує їх до здорового способу життя;
- розвивати в здобувачів освіти знання про здоров'я, зокрема чинників, які впливають на здоров'я, негативні наслідки вживання психоактивних речовин;
- формування та зміцнення в учнів позитивної самооцінки, позитивних життєвих цілей, установок і навичок [4].

Список використаних джерел і літератури

1. Березюк О. В. Організація профілактичної роботи у навчальних закладах: посіб. для адміністраторів системи освіти / О.В. Березюк, Т.В. Воронцова, О.В. Єресько, В.С. Пономаренко, І.А. Скорбун. – К.: «Здоров'я через освіту», 2014. – 128 с.
2. Волкова І. В. Вивчення компетентності класних керівників Харківської області з питань здійснення превентивної освіти і виховання учнівської молоді / І.В. Волкова, О.В. Колісник // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: збірник матеріалів VIII міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 8-10 квітня 2010 р.): у 3-х т. / за ред. М.С. Гончаренко. – Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2010. – Т. 2. – С. 50-57.
3. Попередження вживання психоактивних речовин: методичний посібник до апробаційної програми для неповнолітніх / Журавель Т., Карачевський А., Мельник Л., Стросва Н. та ін. – Київ: ФОП Буря, 2019. – 135 с.
4. Концепція профілактики вживання психоактивних речовин в освітньому середовищі (затверджено Міністерством освіти і науки України від 5.09.2011 р.)
5. Орієнтаційний посібник ВОЗ. – Модуль К: Молодь і вживання психоактивних речовин.

Інформаційно-комунікативна компетентність педагогічних працівників

*Наталія Гребенюк,
методист Центру практичної психології, соціальної роботи
та здорового способу життя*

Ми живемо в час, коли медіапростір стрімко змінюється. Сьогодні під словом «медіа» мають на увазі все — від друкованих видань до цифрової інформації. Медіа охоплюють телерадіомовлення, пресу та онлайн-контент (соціальні мережі, подкасти, блоги та онлайн-статті). Змінилася й наша роль у медіа — зі слухачів і читачів ми перетворилися на авторів і поширювачів інформації.

Інформація стала такою доступною, а її обсяги такими великими, тож не дивно, що іноді ми можемо загубитися в ній. Ще більше ускладнює ситуацію те, що деяка інформація може бути викривлена, маніпулятивна або й зовсім неправдива. Великі об'єми інформації можуть перетворити наш вибір у що та кому вірити на виснажливе завдання [1].

На жаль, поки що система освіти не може дати всім необхідних знань, які б допомогли орієнтуватись у сучасній складній інформації. Медіаосвіта не розвивається так швидко, як технології, які ми використовуємо щодня. Нам потрібні навички аналізу, оцінки та створення інформації, адже саме вони є основою медіаграмотності.

Наразі актуальним і важливим є підсилення системи підготовки вчителів, спрямованої на забезпечення обізнаністю, знаннями, навичками й ресурсами, необхідними для критичного сприйняття інформації.

Шість порад: як зберегти здоровий глузд в інформаційному безладі [2]

У наших силах навчитися інформаційної стійкості, зменшувати обсяг інформаційного абсурду та не піддаватися на маніпуляції.

Медіаграмотність і критичне мислення важливі зараз, як ніколи!

● **Крок 1.** Свідомо формуйте свій інформаційний простір «На якій я «цифровій дієті»? – перше питання для розуміння вашого стану в інформаційному середовищі. Зверніть увагу, з якою кількістю медіа та інформації ви взаємодієте щоденно.

✓ Що робити? Запитайте себе, чи дійсно ви хочете витратити багато часу на споживання інформації. Чи є цей вибір свідомим? Чи довіряєте ви тому, що бачите? Проаналізуйте, як ця інформація на вас впливає.

● **Крок 2.** Протидійте цифровій залежності: вимкніть режим автопілоту. Принципи роботи сфери медіа запозичені з індустрії азартних ігор. Бездумне прокручування стрічки та «клікання» в очікуванні новини – це залежність. Вона відволікає нас від продуктивної діяльності та реального життя.

✓ Що робити? Зменшіть час свого перебування в інформаційному просторі. Наприклад, вимкніть функцію «Наступне» на YouTube, підійдіть відповідально до вибору наступного ролика. Після аналізу інформаційного простору (крок 1) ви вже знаєте, які додатки викликають залежність. Видаліть їх або увімкніть обмеження часу для свого перебування в медійній реальності чи у світі соціальних медіа.

● **Крок 3.** Опануйте думки й емоції. Користуйтеся правилом: «Щоб приборкати почуття – назвіть його». Якщо ви помітили, що вас переполюють сильні відчуття гніву, паніки, відчаю, особливо в поєднанні з бажанням діяти, зробіть паузу та подумайте, хто виграє від ваших негативних реакцій. Використання занадто емоційних текстів, мови чи графічних зображень часто є сигналом того, що вами намагаються маніпулювати.

✓ Що робити? Зробіть глибокий вдих, чітко назвіть для себе емоцію, яку ви відчуваєте. Вирішіть, чи це достатньо важлива інформація. Якщо це так, то варто перевірити її в інших джерелах, щоб отримати повну картину ситуації.

● **Крок 4.** Перевіряйте власні упередження «Не треба мені казати те, що я хочу почути». Інформація та новини, що підтверджують наші власні переконання і допомагають нам відчувати себе розумними, дуже привабливі. Подача матеріалу у вашій стрічці буде більш односторонньою, щоб ви «клікали» на ті новини, які вам до вподоби. Але невдовзі ви застрягнете в інформаційній бульбашці, яка лише підтверджує те, що ви хочете чути, але не «допускає» до вас нову інформацію.

✓ Що робити? Управляйте своєю стрічкою новин у Facebook за допомогою опції «Чому я бачу цю публікацію?» – і ви дізнаєтесь, яким чином ваші дані використовуються, аби впливати на те, що ви бачите. Подумайте про можливість активації опції «Не показувати» щодо тих інформаційних каналів, які постійно пропонують вам одну й ту ж саму інформацію.

🟡 **Крок 5.** Перевіряйте інформацію в різних джерелах. «Спершу перевіряйте – потім довіряйте». Навіть якщо ви уникаєте емоційно-маніпулятивного контенту, намагайтесь урізноманітнювати інформацію. Це допоможе захистити себе від химерних і фальшивих історій. Пропаганда та дезінформація дуже часто є добре профінансовані та продумані.

✔ **Що робити?** Коли ви наштовхуетесь на джерело і не впевнені, що йому можна довіряти, тренуйте «додаткове читання»: перевірте надійність і точність інформації в інших джерелах. Уведіть тему в будь-який пошуковик і перевірте, які ресурси ще публікували цю новину. Подія сталася нещодавно чи це вже давно обговорена історія? Чи є автор експертом із цього питання, чи наведені докази й цитати з достовірних джерел?

🟡 **Крок 6.** Перевіряйте інформацію перед поширенням. Межі між тими, хто створює інформацію, і тими, хто її споживає, сьогодні дуже розмиті. Те, що ми публікуємо, «лайкаємо» і «поширюємо», може мати вплив на те, як інші люди реагують на події, ставляться до меншин, вирішують конфлікт чи голосують. Через природну потребу людей відповідати нормам і бути прийнятими іншим, ми віддаємо перевагу й довіряємо інформації, яку отримуємо із власного оточення.

✔ **Що робити?** Нам усім потрібно усвідомити відповідальність за те, яку інформацію ми споживаємо та яку роль відіграємо в тому, що споживають наші друзі, родина й колеги. Не діліться жодною новиною, підтвердження якій ви не знайшли. Заохочуйте своє оточення робити те ж саме.

Одним із факторів інформаційно-комунікативної компетентності є вміння відокремлювати факти від суджень (див. таблицю). Це, насамперед, необхідність відокремити в тексті факти від думок, коментарів і суджень журналіста, героїв публікації, експертів; від емоційних оцінок і особистих точок зору. Також зверніть увагу на ненав'язування особистої позиції журналіста в емоційних, маніпулятивних, оцінних заголовках із використанням ярликів і стереотипних штампів [1].

Факт VS Судження

Факт	Судження
Цифри, дати, події, статистика, докази, досягнення тощо.	Чийсь думки, розмисли, припущення, міркування або відчуття, надії, сподівання з приводу чогось.
Об'єктивний – має місце сам по собі.	Суб'єктивне – передає точку зору людини.
Можна довести.	Не можна довести.
Можна перевірити.	Не можна перевірити.
Є незмінним після того, як відбувся.	Може змінюватися залежно від настрою, мети або кількості нових фактів, на основі яких створено.
Можуть бути основою для суджень.	Можуть базуватися або не базуватися на фактах.
Для його повідомлення часто використовують дієслова: є (було, буде), показувати, демонструвати, відкривати, доводити.	Для його повідомлення часто використовуються дієслова: думати, вважати, припускати, відчувати, сподіватися, висловлювати (погляди) тощо.
Зазвичай сприймається сам по собі, незалежно від того, хто його повідомив.	Зазвичай сприймається невідривно від людини, яка його повідомляє.
У медіа зазвичай подаються в рубриках: «Новини», «Події», «Розслідування».	У медіа зазвичай подаються в рубриках: «Думка», «Редакторська колонка».
Розрізняють: 1) Доведені факти. 2) Факти, які треба перевіряти.	Розрізняють: 1) Думку – судження, ґрунтується на фактах. 2) Погляд, або переконання – судження, засноване

3) Неправда, представлена як факт (фейк).	на вірі, моралі або цінностях. 3) Упередження – думка на підставі недостатніх або не повністю досліджених доказів.
---	---

Визначити ступінь ймовірності маніпуляції та фейковості новини вам допоможе схема, за якою відповідайте на питання – робіть висновки [2].

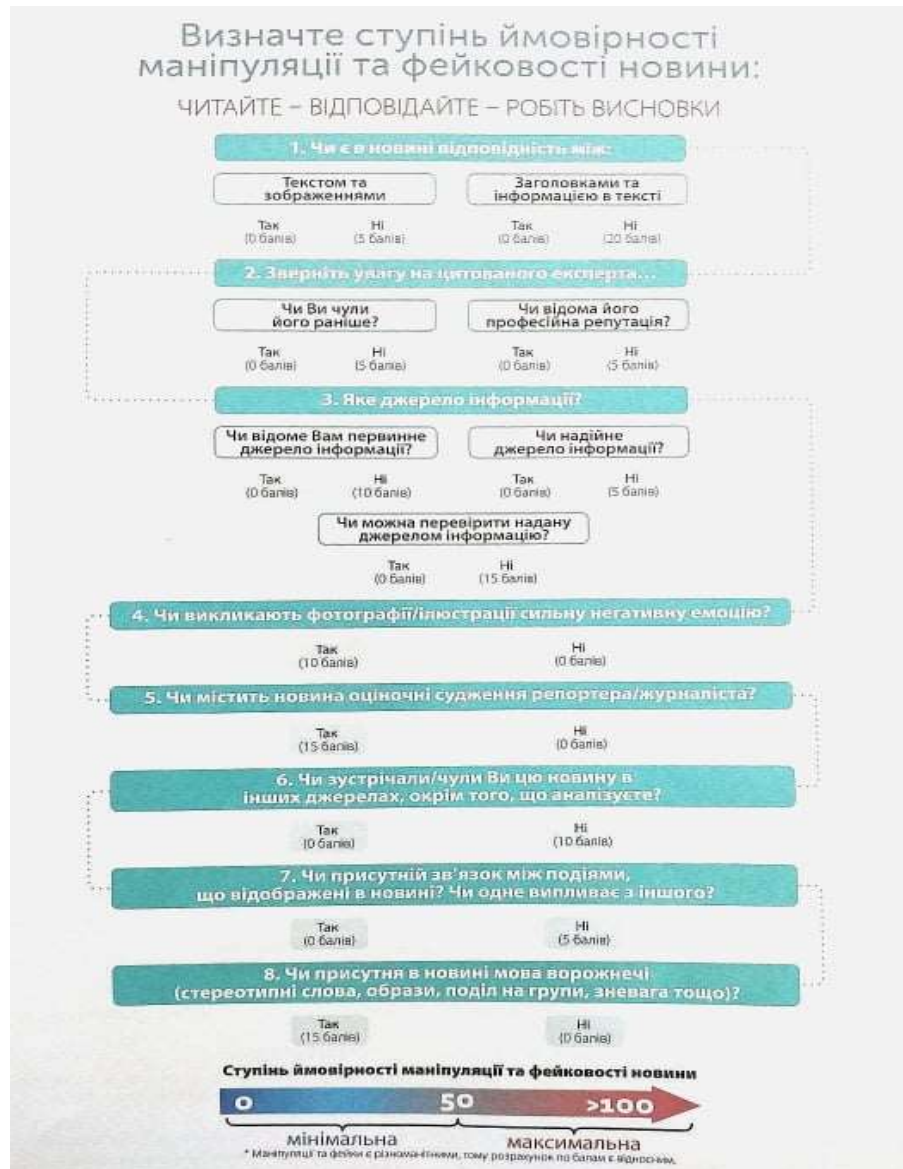


Рис.1. Ймовірність маніпуляції та фейковості новини

Список використаних джерел і літератури

1. Основи медіаграмотності: навчально-методичний посібник для вчителя 8 (9) клас. Плани-конспекти уроків / за ред. В.Ф. Іванова, О.В. Волошенюк, О. П. Мокрогуза. – Київ: Академія української преси, Центр вільної преси, 2014. – 190 с.
2. Офіційна сторінка проекту «Вивчай та розрізняй: інфомедійна грамотність» за посиланням <https://www.facebook.com/groups/574403519769624>

Інтерактивні заняття практичного психолога закладу освіти

Тетяна Разводова,
викладач секції спеціальної та інклюзивної освіти
кафедри методики розвитку особистості

Заняття для здобувачів освіти 5-6 класів

Тема: «Конфлікт. Шляхи подолання конфліктів» [2]

Мета:

- ознайомити з оптимальними шляхами виходу з конфліктних ситуацій;
- розглянути різні типи конфліктних особистостей;
- розвинути навички запобігання та подолання конфліктів в учнівському середовищі.

Матеріали: бейджики, кольоровий папір, сердечка, стікери, фломастери, зім'ятий аркуш паперу, плакат, додатки, правила роботи, музичні записи для супроводу гри.

Перегляд відеофільму про «Конфлікт»

Обговорення відеофільму

1. Вправа «Кольоровий настрій»

- Якого кольору веселий настрій?
- Якого кольору конфлікт?
- Я вважаю, що слово конфлікт ... кольору, тому що...

Можна просто називати колір, а можна попередньо підготувати аркуші кольорового паперу й показувати аркуш певного кольору.

2. Вправа «Правила»

Психолог вказує на записані правила та просить поділитися своєю думкою всіх бажаючих:

- Говорити тільки від себе: не «Всі тут вважають ...», а «Я вважаю ...».
- Слухати уважно один одного, не перебивати.
- Працювати активно, брати участь у запропонованих вправах.

А якого кольору правила нашого заняття? Хто бажає їх описати? Розкажемо один одному про це. Кожен вибирає лише одне правило. Першими починають розповідати ті, хто сидить ближче зліва до тренера.

Учасники об'єднуються в пари й описують один одному, з яким кольором асоціюється для кожного те чи інше правило. Після такої вправи бажаючі повідомляють найцікавіші асоціації для всіх.

3. Вправа «Компліменти»

Психолог: Компліменти – це приємне схвалення когось.

Учасники діляться на дві шеренги, беруть із кошика сердечка й говорять компліменти своїм товаришам навпроти. Далі роблять крок уперед і дарують один одному сердечка.

- Скажіть, чи важко було вам зробити комплімент?

4. А чи бували ситуації, коли вам не хотілося робити компліменти й навіть говорити людині щось гарне? Чому?

Вправа «Мозковий штурм»: «Конфлікт – це...»

Мета: налаштувати учасників на роботу, з'ясувати асоціації зі словом «конфлікт», створити підґрунтя для наступної роботи.

Психолог дістає зім'ятий аркуш паперу та звертається до учасників: «Що це? Що це вам нагадує, із чим асоціюється?», підводячи до того, що це може бути конфлікт.

Далі учасники добирають синоніми до слова «конфлікт»: які емоції виникають у них при слові «конфлікт», при погляді на зім'ятий папір? (Протиріччя, суперечка, сутичка, протистояння, протиборство, зіткнення, скандал, бійка, сварка...).

Учасники називають асоціації, а психолог записує на плакаті.

- Чи важко було дібрати потрібне слово?
- Які емоції викликала ця вправа?

Інформаційне повідомлення « Поняття конфлікту»

Мета: зосередити увагу учасників на стилі поведінки в конфліктах.

Психолог: У психології сварку називають конфліктом. Слово «конфлікт» походить із латинської й означає «зіткнення». Отже, конфлікт – це зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок, оцінок тощо. Кожен конфлікт має зав'язку, розвиток, кульмінацію та розв'язку. Конфлікт розвивається тоді, коли є інцидент. Це буває, наприклад, якщо одна зі сторін ігнорує інтереси іншої. Якщо ж інша сторона відповідає тим же, то конфлікт із потенційного переростає в актуальний.

Коли люди думають і говорять про конфлікт, вони найчастіше асоціюють його з агресією, погрозами, сварками, а ще гірше – із ворожістю. Унаслідок цього ствердилась думка, що конфлікт – це небажане явище, його необхідно, по можливості, уникати, а якщо він все ж виникне, то відразу розв'язувати. Проте конфлікти не тільки можливі, але часом, особливо в групах високого рівня розвитку, є бажаними. Вони допомагають виявити різні погляди, одержати додаткову інформацію, вийти на новий рівень розвитку.

Психологи розрізняють такі основні стратегії поведінки в конфлікті:

- Уникання, Втеча (Черепеха).
- Конкуренція, Суперництво, Примус (Акула).
- Пристосування або Згладжування (Плюшевий ведмедик).
- Компроміс (Лисиця).
- Конфронтація, Співпраця, Співробітництво (Сова).

Черепеха (уникання або втеча). Черепехи втікають і ховаються у свій панцир, щоб уникнути конфлікту. Вони відмовляються від власних цілей стосунків, тримаються подалі як від спірних питань, через які виникає конфлікт, так і від людей. Почуваються безпомічними. Вважають, що намагатися вирішувати конфлікт – справа цілком безнадійна. Переконані, що легше втекти (фізично чи психологічно) від конфлікту, ніж зіткнутися з ним.

Акула (конкуренція, суперництво, примус). Акули намагаються перемагати опонента тим, що силоміць примушують приймати потрібне рішення конфлікту. Для них найважливішими є власні цілі, а не стосунки з людиною. Акули готові за будь-яку ціну досягати своїх цілей. Потреби інших людей їх не цікавлять. Їх мало хвилює те, чи вони комусь подобаються, чи проявляє хтось до них

прихильність. Акули переконані, що конфлікти вирішуються тоді, коли один перемагає другого, який програє. Вони хочуть бути переможцями. Перемога, на їхню думку, дає людям почуття гордості й успіху. Поразка викликає почуття безсилля, неадекватності, невдачі. Вони намагаються здобути перемогу, приголомшуючи суперників, нападаючи раптово, а також залякуючи їх із позиції сили.

Плюшевий ведмедик (пристосування, згладжування). Для ведмедиків стосунки найважливіші, а власні цілі не мають великого значення. Ведмедики хочуть подобатися, хочуть, щоб їх любили й цінували. Вони вважають, що краще уникнути конфлікту заради гармонії, та впевнені, що конфлікти не можна обговорювати без шкоди для стосунків. Вони бояться завдати болю, образити, псувати стосунки під час конфлікту. Щоб зберегти стосунки, вони готові пожертвувати особистими цілями. Плюшеві ведмедики немовби кажуть: «Я пожертвую власними цілями, роби все, що хочеш, аби тільки я тобі подобався». Вони намагаються згладити конфлікт, боячись зіпсувати стосунки.

Лисиця (компроміс). Лисиці невибагливі як у своїх цілях, так і в стосунках з іншими людьми. Лисиці шукають компромісу. Вони жертвують частиною своїх домагань під час конфлікту й переконують іншу особу поступитися теж частиною своїх цілей. Шукають такого рішення конфлікту, коли б обидві сторони мали якусь вигоду – «золоту середину» між двома крайніми позиціями. Готові пожертвувати заради досягнення згоди для спільного добра як частиною своїх амбіцій, так і стосунків.

Сова (співпраця, конфронтація). Соби дуже високо цінують власні цілі та стосунки. Вони розглядають конфлікти як проблему, яку треба розв'язати, і шукають таке рішення, яке б урахувало і їхні власні рішення, і цілі іншої сторони в конфлікті. Соби приймають конфлікти як засіб поліпшення стосунків шляхом послаблення напруження між двома людьми. Вони намагаються розпочати дискусію, що перетворила б конфлікт на проблему. Шукаючи рішення, які б задовольнили їх самих та іншу особу, соби підтримують стосунки. Соби не заспокоюються, доки не знаходять рішення, яке б задовольнило і власні, і чужі цілі. Вони також не заспокоюються, доки напруження не спаде й негативні емоції не будуть повністю зняті.

5. Вправа «Навчись сваритись»

Учасники об'єднуються в групи за довільним принципом (наприклад, за допомогою дрібних предметів, які вибрали на початку заняття: олівці, ручки, фломастери чи щось подібне). Кожна група отримує опис конфліктної ситуації та завдання: показати сценку, у якій цей конфлікт привів би до розвитку відносин і особистісних позитивних якостей.

Ситуації

Ситуація 1: Ваш друг (подруга) звинувачує вас при інших учнях класу в тому, що ви відмовилися виконувати доручення й робите це не вперше, хоча й знає, що на це у вас була поважна причина (спортивні змагання). *(Співпраця)*

Ситуація 2: Ваш друг (подруга) звинувачує вас у тому, що ви не зуміли як слід організувати святкову програму, і він (вона) зробили це б краще. *(Суперництво)*

Ситуація 3: Упродовж року сусід по парті списував у вас завдання. Учителю зробив вам через нього зауваження. Ви ображені й готові вибухнути, а ваш сусід поводить ся так, ніби нічого не сталося. *(Втеча)*

Ситуація 4: Ваш однокласник, із яким ви в гарних стосунках, звинувачує вас у тому, що ви забули повідомити йому потрібну інформацію, а вона була дуже необхідна. (*Компроміс*)

Ситуація 5: Ваш однокласник просить вас зробити тестові завдання, бо його не атестують із цього предмета. Ви самі не встигаєте, але хочете допомогти другові. (*Пристосування*)

6. Вправа «Шляхи розв'язання конфліктів»

Мета: показати учасникам, яким чином можна попереджати, усувати конфлікти.

Психолог звертає увагу присутніх на плакат «Під час конфлікту більшість людей...», з якого вони мають виписати 5-6 тез, найкорисніших, на їхню думку, для розв'язання конфлікту. Далі проводиться обговорення, знаходяться спільні шляхи розв'язання конфлікту.

Способи розв'язання конфліктних ситуацій

1. Гумор, спокійне ставлення до чогось або до когось.
2. Визнання переваг.
3. Компроміс. Угода на основі взаємних поступок.
4. Третейський суд. Звернення за допомогою в розв'язанні конфлікту до незацікавлених осіб.
5. Аналіз ситуації. Обговорювати ситуацію необхідно на нейтральній території.
6. Конкуренція. Активне обстоювання своєї позиції, логічне аргументування.
7. Відсторонення від участі в конфлікті.
8. Пристосування. Виробити рішення, що задовольнило б усі сторони.
9. Співпраця. Спільний пошук шляхів виходу з проблеми, варіантів, які задовольнили б обидві сторони.
10. Ультиматум – висування рішучої вимоги погрозою застосування способів впливу в разі відмови.
11. Знищення (моральне або фізичне).

7. Вправа «Кішки-мишки»

Двох учасників призначають «Кішками», усі інші «Мишки».

Завдання: зібрати всіх «мишок» в одному кутку класу за допомогою «співпраці», «компромісу», «примусу», «втечі», «пристосування».

8. Завершення заняття. Рефлексія

Психолог: Обговоримо, які висновки зробив кожен із нас стосовно своєї поведінки в конфлікті. Виберіть одне з написаних на дошці речень і прочитайте його вголос. Якщо хочете сказати ще щось, будь ласка.

- Я вмію розв'язувати конфлікти ефективно.
- Я буду вчитися розв'язувати конфлікти ефективно.
- Я вважаю, що проблема конфліктів мене особисто не стосується.

9. Вправа «Усмішка по колу»

Учасники стають у коло, тримаючись за руки, передають усмішку один одному.

Заняття для здобувачів освіти 7-8 класів

Тема: «Конфлікт. Вирішення конфліктів мирним шляхом» [2]

Мета:

- сформувати поняття про конфлікт, ознайомити з причинами виникнення та способами вирішення конфліктних ситуацій;
- розвивати навички безконфліктного спілкування.

Обладнання: аркуші паперу формату А4, листи ватману/фліпчарту, фломастери/маркери, мультимедійний проєктор, ноутбук, роздатковий інформаційний матеріал.

Загальна тривалість: 45-90 хвилин.

Хід заняття

1. Привітання учасників

Мета: привітати учасників, ознайомити з метою зустрічі.

Час: 2 хвилини.

2. Обговорення. Поняття «конфлікт»

Мета: дати визначення поняттю «конфлікт»

Час: 5 хвилин.

Хід проведення: Ведучі звертаються до учасників:

- Ми всі в житті стикаємося з конфліктами. Скажіть, будь ласка, які асоціації викликає у вас це поняття?

Запитання для обговорення:

1. Чи можливе існування людства, суспільства без конфліктів? Чому?
2. Чи може конфлікт бути позитивним, виконувати позитивні функції?

Інструкція ведучим: Ведучі за допомогою «мозкового штурму» записують на дошці/листі фліпчарту асоціації учасників. З усього переліку виокремлюють ті, що дають негативний опис конфлікту, і ті, що дають позитивну характеристику.

Ведучі роблять висновок:

Конфлікт має свої негативні та позитивні прояви й наслідки. І від того, як людина ставиться до конфлікту, як його сприймає, і буде залежати вирішення конфлікту.

Для вирішення конфлікту також важливо розуміти, що не сам конфлікт є проблемою, а наша поведінка до, під час та після конфлікту. Для того щоб конфлікт вирішити позитивно, не треба боятися його, а треба вміти вирішувати мирним шляхом.

До уваги ведучих! Для обговорення можна використовувати презентацію РР або роздатковий матеріал (закладки, брошури тощо).

Ведучі інформують учасників:

Конфлікт (з лат. *conflictus* – зіткнення) – це зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок, поглядів сторін.

За своїми наслідками конфлікти можуть бути деструктивними та конструктивними. До деструктивних належать усі ті, що ведуть до загострення взаємовідносин і не сприяють пошукам позитивного вирішення конфліктного питання. Конструктивні – такі, що сприяють взаєморозумінню та пошуку позитивних шляхів до вирішення конфлікту.

Інформація для ведучих:

Щодо структури конфлікту.

Йоган Гальтунг – професор мирних студій Американського університету та університетів Рітсумайкен, Тромсо і Віттен; директор мережі «ТРАНССЕНД: мир і розвиток». Як засновник міжнародного інституту досліджень миру 1959 року і журналу «Дослідження миру» 1964, професор Гальтунг вважається багатьма ключовою фігурою в академічній дисципліні студій миру і конфліктів.

За словами Й. Гальтунга, конфлікт, подібно органічним формам, має свій власний життєвий цикл. Він виникає, досягає емоційного, навіть насильницького кульмінаційного пункту, спадає, зникає і часто виникає знову.

Це логічно:

- окремі особи і групи (нації, держави тощо) мають цілі; □
- цілі можуть бути несумісними;
- коли цілі несумісні, народжується проблема, суперечність;
- будь-яка особа чи сторона з нереалізованими цілями почувається розчарованою та невдоволеною;
- розчарування і невдоволеність може призводити до агресії, змінюючи внутрішнє ставлення ображених або зовнішню поведінку у вигляді словесного чи фізичного насильства;
- насильство може поширювати спіральне контрнасильство, спіральне насильство перетворюється в метаконфлікт (подібно метастазам при онкологічному захворюванні), переростаючи цілі охорони й руйнації.

Таким чином, конфлікт може мати вічне життя, подразнюючи та завдаючи шкоди, зникаючи і виникаючи знову.

3. Обговорення: «Причини конфліктів. Учасники конфліктів. Наслідки конфліктів для людини особисто та суспільства в цілому»

Мета: опрацювати правила безпечної поведінки.

Час: 25 хвилин.

Хід проведення: Ведучі звертаються до учасників:

- Пропонуємо вам об'єднатись у 3 групи.

Протягом 10 хвилин групі 1 необхідно написати причини конфліктів; групі 2 – з ким можуть виникати конфлікти в дітей (заклад освіти, сім'я, вулиця); групі 3 – наслідки конфліктів для людини особисто та суспільства в цілому.

Потім просимо вас представити результати вашої роботи (для кожної групи по 3 хвилини).

Ведучі приймають відповіді учасників і коментують їх.

Інформація для ведучих: Кристофер Мор виокремлює п'ять основних причин конфліктів і можливості втручання, покладаючи за основу джерела конфліктів.

1. Інформація

- Брак інформації
- Неправильна інформація
- Різниця в інтерпретації (тлумаченні) інформації

2. Інтереси та очікування

- Цілі та потреби

3. Взаємовідносини

- Брак взаємодії
- Повторювана негативна поведінка
- Помилкове сприйняття, стереотипи
- Недовіра

4. Структурні конфлікти

- Ресурси
- Влада
- Часові обмеження

5. Цінності

- Різні критерії оцінювання ідей (місій, перспектив)
- Різні стилі життя, ідеологія, релігія

4. Обговорення: «Шляхи вирішення конфлікту»

Мета: ознайомити зі способами вирішення конфліктів, сформувати позитивне ставлення до вирішення конфліктів мирним шляхом.

Час: 12 хвилин.

Хід проведення:

Ведучі звертаються до учасників:

- Уявіть собі, що у вас із сусідом/сусідкою за партою або з другом/подругою є один апельсин і кожному/кожній із вас він дуже потрібен. Будь ласка, запропонуйте як можна більше різних варіантів вирішення цього конфлікту.

Ведучі приймають усі відповіді учасників і записують на дошці/листі фліпчарту.

Ведучі коментують відповіді учасників та інформують.

Виокремлюють декілька основних способів вирішення конфліктів із позиції сили, закону, інтересів: ☐

- Вирішення з позиції сили, коли домінує одна сторона (відібрати апельсин). ☐
- Вирішення з позиції закону. Звернутися до суду. ☐
- Вирішення з позиції інтересів, тобто виявити, що хоче зробити з апельсином кожна сторона конфлікту. (Наприклад, одна сторона конфлікту бере свою половину, робить сік із м'якоті й викидає шкірку. Інша, навпаки, викидає м'якоть і використовує шкірку, тому що вона хоче спекти з неї торт. І таким чином конфлікт вичерпано).
- Також виокремлюють способи вирішення конфліктів за поведінкою сторін: ☐ Домінування однієї людини над іншою (відібрати апельсин). ☐
- Відхід від конфлікту (піти геть, викинути апельсин геть або віддати третій особі, просто дивитися на апельсин, покласти апельсин у холодильник). ☐

- Компроміс (розрізати апельсин, видавити сік, почистити, поділити на дольки, будь-яка інша форма поділу).
- Вирішення конфлікту з урахуванням інтересів обох сторін (дістати ще один апельсин, спекти торт і розділити його на всіх, посадити зернятко й виростити дерево і т. д.).

Запитання для обговорення:

- Як ви вважаєте, які способи вирішення конфлікту є більш сприятливими? Чому?

Ведучі роблять висновок.

Поради для позитивного вирішення конфлікту:

- Для позитивного вирішення конфлікту дуже важливо враховувати інтереси сторін конфлікту.
- Чим більше ви можете запропонувати варіантів вирішення конфлікту, тим менш вірогідним є варіант вирішення шляхом насильства.
- Не бійтеся конфлікту. Умійте його вирішувати.
- Знаходьте відмінність між людьми і проблемою.
- Продумуй безліч можливостей дії, перш ніж прийняти рішення про те, що необхідно зробити.
- Переслідуй тільки такі цілі, які підходять як для тебе, так і для іншої сторони, навіть якщо інша сторона поводить себе відповідним чином.
- Стеж за тим, що результат повинен задовольняти загальнообов'язковим критеріям.

До уваги ведучих! Надавайте інформацію про роботу Національної дитячої «гарячої» лінії, телефон 0 800 500 225 або 772 (безкоштовно) в межах України (з понеділка по п'ятницю з 10.00 до 20.00, у суботу – з 10.00 до 16.00). На «гарячій лінії» можна отримати інформаційні, психологічні та правові консультації щодо протидії жорстокому поводженню з дітьми, експлуатації дітей і захисту їх прав та інтересів.

5. Прощання: «Оплески»

Мета: сприяти позитивному завершенню заняття.

Час: 1 хвилина.

Хід проведення: Ведучі дякують учасникам за роботу та просять їх подякувати один одному оплесками за активну участь під час заняття. Якщо є інформаційні матеріали, ведучі роздають їх учасникам.

Заняття з елементами тренінгу для здобувачів освіти 9-11 класів

Тема: «Попередження конфліктів у соціальних мережах» [2]

Мета:

- актуалізувати знання про конфлікт у соціальних мережах і його причини, розвивати навички безконфліктного спілкування в мережі.

Обладнання: Фліпчарт, роздатковий матеріал, аркуші А4, маркери, стікери, старі журнали, ножиці, олівці, фломастери, клей.

Загальна тривалість: 1 година 30 хвилин.

Хід заняття

1. Привітання учасників тренінгу.

2. Вправа: «Не хочу хвалитися, але я...»

Мета: знайомство учасників групи, підвищення рівня згуртованості групи, створення дружньої атмосфери.

Метод: індивідуальна робота.

Хід проведення:

Учасники продовжують речення «Не хочу хвалитися, але я...», називаючи свої досягнення/ особисті якості тощо.

Альтернатива: «Я через десять років...», «Ви не знаєте про мене»

3. Правила роботи

Мета: визначити основні правила роботи групи й установити певні обмеження та комфортні умови для роботи учасників.

Метод: мозковий штурм. Запитайте в учасників, які правила роботи їм комфортні.

Деякі альтернативні правила (якщо учасники не проявляють активність)

1. Приходити вчасно.
2. Бути позитивним.
3. Не критикувати.
4. Я-висловлювання.
5. Без «погонів».
6. Добровільності.
7. Конфіденційності.

4. Дерево очікувань

Мета: визначити очікування учасників від заняття.

Метод: індивідуальна робота.

Хід проведення:

На стікерах учасники пишуть свої очікування стосовно заняття. Потім кожен з учасників озвучує свої очікування та наклеює їх на контур дерева, ніби листочки.

Займи позицію

Мета: визначити думки учасників відповідно актуального питання та викликати групу на дискусію, продемонструвати різні думки з приводу одного і того ж твердження.

Метод: індивідуальна робота, обговорення.

Хід проведення:

Тренер читає твердження, яке потребує обговорення групи. Учасники стають у коло і слухають запропоноване твердження, аналізуючи, чи згодні вони підтримати його, чи ні. Варто наголосити, що тут немає правильних чи неправильних відповідей і цілком нормально не погоджуватися з думкою оточуючих. Коли тренер читає твердження, учасники закривають очі й роблять свій вибір (якщо вони погоджуються з твердженням, піднімають великий палець угору, якщо ні, то опускають униз). Після того, як усі зроблять вибір, тренер просить групу відкрити очі й обговорити власні позиції щодо твердження.

Питання для групи:

1. Я люблю спорт.
2. Я люблю проводити свій вільний час у соціальних мережах.
3. У соціальних мережах часто виникають конфлікти.

Відповідно до того, що озвучила група, відбувається обговорення різних точок зору.

Порада тренерів: Слідкуйте, щоб учасники закривали очі під час того, як роблять власний вибір. Це допоможе учасникам брати відповідальність за свої дії. Хваліть учасників за те, що вони висловлюють власну думку, це допоможе мотивувати їх і сформувати простір безпеки.

5. Інформаційне повідомлення

В останні роки соціальні мережі набули великої популярності як на території України, так і в усьому світі. З кожним днем усе більше й більше користувачів мережі Інтернет реєструються та починають свою активну діяльність у нових соціальних мережах, які міцно ввійшли до списку найбільш відвідуваних українськими користувачами сайтів.

Соціальна мережа – це спільнота людей, об'єднаних однаковими інтересами, уподобаннями, або тих, що мають інші причини для безпосереднього спілкування між собою. Сучасні Інтернет-сервіси забезпечують користувачів усіма можливими інструментами для спілкування – відео, чати, зображення, музика, блоги, форуми тощо.

Проте спілкування в соціальних мережах хоч і є віртуальним, але при цьому не є безконфліктним, як і в реальному житті. Тому варто детально розглянути конфлікти, які можуть виникати в соціальних мережах, їх особливості й наслідки для особистості.

6. Намалюй конфлікт у соціальній мережі

Мета: візуально зобразити всі елементи й особливості конфлікту в соціальних мережах.

Метод: робота в групах, презентація, обговорення.

Хід проведення:

Учасники об'єднуються в малі групи по 3-4 учні.

Завдання для груп однакове: зобразити конфлікт у соціальній мережі та його особливості. На роботу група має 5 хвилин, після чого учасники обирають когось із групи, хто буде представляти малюнок.

Після презентацій малюнків відбувається загальне обговорення особливостей конфліктів у мережі.

До особливостей можна віднести:

- віртуальність (ти можеш не знати, хто по той бік монітора);
- багато учасників;
- використання графічних і відеоматеріалів;
- публічність (відсутність конфіденційності);
- висока активність;
- використання Інтернет-мемів, сленгу тощо;
- агресивність учасників;
- відсутність страху покарання;
- кібербулінг.

До уваги тренера: Варто підвести групу до того, що конфлікти в соціальних мережах можуть бути достатньо агресивними й не мати конструктивного розв'язання. Така ситуація може призвести до кібербулінгу.

7. Кібербулінг у соціальних мережах

Мета: ознайомити дітей із поняттям «кібербулінг», проаналізувати, як малі конфлікти можуть призвести до кібербулінгу та які наслідки можуть бути для особистості.

Метод: інформаційне повідомлення, робота в групах, презентація, обговорення.

Хід проведення:

Тренер знайомить учасників із поняттям «кібербулінг».

Кібербулінг – це новітня форма агресії, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням інформаційно-комунікаційних засобів, зокрема соціальних мереж (поняття за Л. Найдьоновою).

Далі учасники об'єднуються в малі групи по 3 особи та працюють із картками «Типи поведінки кібербулінгу в соціальних мережах» (за матеріалами Робі Ковальські, С'юзан Лімбер і Патріції Агатстон).

Завдання групи: проаналізувати негативні наслідки такої поведінки особистості в соціальних мережах.

Типи поведінки, характерні для кібербулінгу:

✓ **Перепалки, або флеймінг** – обмін короткими гнівними й запальними репліками між двома чи більше учасниками, використовуючи комунікаційні технології. Частіше за все розгортається в «публічних» місцях Інтернету, на чатах, форумах, у дискусійних групах, інколи перетворюється в затяжну війну.

✓ **Нападки, постійні виснажливі атаки** – найчастіше це залучення повторюваних образливих повідомлень, спрямованих на жертву.

✓ **Обмовлення, зведення наклепів** – розповсюдження принизливої неправдивої інформації з використанням комп'ютерних технологій. Це можуть бути й текстові повідомлення, і фото, і пісні, які змальовують інколи жертву в шкідливій сексуальній манері.

✓ **Самозванство, утілення в певну особу** – переслідувач позиціонує себе як жертву, використовуючи її пароль доступу до її акаунта в соціальних мережах, а

потім здійснює негативну комунікацію. Організація «хвилі зворотних зв'язків» відбувається, коли з адреси жертви без її відому відправляються ганебні провокаційні листи її друзям і близьким за адресною книгою, а потім розгублена жертва неочікувано отримує гнівні відповіді.

✓ **Ошуканство**, видурювання конфіденційної інформації та її розповсюдження – отримання персональної інформації в міжособовій комунікації та передача її (текстів, фото, відео) в публічну зону Інтернету або поштою тим, кому вона не призначалась.

Після того як група завершить обговорення, один із учасників презентує напрацювання аудиторії, відбувається обговорення.

***До уваги тренера:** Варто підвести групу, що кібербулінг не має позитивних наслідків для особистості. Конфлікти можуть стати лише початком масштабного цькування особистості в соціальній мережі, що може мати наслідки й у реальному житті. Тому потрібно контролювати.*

8. Пам'ятка «Як уникати конфліктів у соціальних мережах»

Мета: візуалізувати правила поведінки в соціальних мережах для уникнення конфліктів.

Метод: створення колажу, обговорення.

Хід проведення:

Учасники працюють індивідуально над створенням власної пам'ятки щодо попередження конфліктів у соціальних мережах.

До основних правил можна віднести:

- спілкуватися лише зі знайомими людьми;
- тримати власні негативні емоції при собі;
- не вживати лайливих слів;
- підтримувати власну репутацію в соціальних мережах, не викладати компрометуючий матеріал;
- якщо конфлікти в мережі стають систематичними, звернутися за допомогою до батьків.

Після завершення роботи учні презентують власні правила й обговорюють у групі їх фіктивність.

9. Підсумки роботи: «Каструля. Кошик. Сміттєвий бак»

Мета: визначити, наскільки збулися очікування учасників від заняття.

Метод: індивідуальна робота.

Хід проведення:

На стікерах учасникам потрібно написати такі позиції: ☐ те, що потрібно переварити/переосмислити; ☐ те, що забирають із собою в життя; ☐ те, що є непотрібним. Ці стікери учасники наклеюють на відповідні малюнки «Каструля. Кошик. Сміттєвий бак», які у форматі А-3 розвішені на стінах.

Тренінгове заняття для батьків

Тема: «Інструменти для аналізу конфліктів. Вироблення навичок безконфліктного спілкування»

1. Вступне слово

Доброго вечора, шановні батьки! Сьогодні в нас із вами дуже актуальна тема зустрічі. Ми поговоримо про конфліктні ситуації, причини їх виникнення та шляхи трансформації конфліктів у конструктивне й сприятливе русло. Сьогодні ми проведемо заняття у форматі тренінгу.

2. Вправа «Очікування»

Сьогодні ми з вами будемо сіяти насіннячко мудрого й вічного, а в кінці нашого заняття побачимо, чи проросте щось хороше з нього. На ваших зернятках я пропоную написати ваші очікування від сьогоднішнього зібрання та наклеїти на цей родючий чорнозем.

3. Вправа «Я і конфлікт»

Зараз ви попрацюєте в парах. У кожній парі я пропоную згадати три конфліктні ситуації:

- 1 – конфлікт, який ви почали й ініціатором якого були;
- 2 – конфлікт, який теж трапився з вами, але ініціатором були інші;
- 3 – конфлікт, який ви спостерігали.

І після того як кожен із вас пригадає конфліктні ситуації, обговоріть у парах ПРИЧИНИ цих конфліктів. Зафіксуйте їх на аркушах паперу.

4. Мозковий штурм «Причини конфліктів»

А тепер за методом мозкового штурму запишемо всі ті причини, які ви називали у своїх групах, по черзі з кожної пари. Якщо така причина вже звучала, то ви називаєте якусь іншу.

Отже, ми бачимо, що причин може бути безліч. Проте всі причини умовно ми можемо об'єднати в 3 групи:

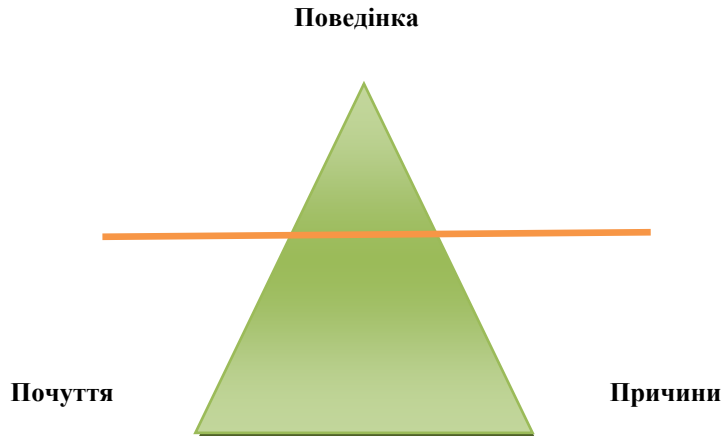
1. Ресурси.
2. Статус.
3. Правила.

5. Інструменти для аналізу конфліктів: схема «Айсберг», «Трикутник ЗП».

Попередня вправа дає нам можливість рухатися далі й поговорити про те, які ж інструменти ми маємо для того, щоб аналізувати та вдало й конструктивно вирішувати конфлікти.

Схема «Айсберг». Коли виникає конфлікт, то що ми з вами спостерігаємо? Так, зміна поведінки, агресія, негативні прояви й т. п., тобто ми бачимо тільки те, що на поверхні, точно так, як і айсберг, але всього іншого ми не бачимо.

Ключ до успіху – переключити дискусію від позицій до потреб та інтересів. Запитати себе: «ЧОМУ?»



От і ця схема так само, як і айсберг, демонструє нам, що дуже часто ми просто не заглиблюємось у причини конфлікту, не дізнаємося про емоції тієї людини, яка в конфлікті, не ставимо питання ЧОМУ? Чому вона зробила саме те і саме так? А робимо упереджені висновки, дивлячись на поведінкові прояви, і розбухуємо конфлікт. Дуже важливий момент на початковій стадії конфлікту – це з'ясувати можливі причини, з чим вони пов'язані – з ресурсами, статусом, порушенням правил чи певних вимог. Наступний важливий крок – це висловлення власних емоцій і почуттів щодо цієї ситуації, а також вислухати опонента, зрозуміти його емоційний стан для того, щоб з'ясувати, у якому руслі рухається ця суперечка, адже конфлікт і його вирішення може бути конструктивним... Ось тут і відбудеться трансформація конфлікту.

6. Вправа «Вирішення конфлікту»

Завдання: Необхідно вирішити запропоновану ситуацію згідно з етапами вирішення конфлікту за схемою:

- визначення сторін;
- визначення позицій, інтересів і потреб;
- оцінка та вибір оптимального варіанта, творчість.

Ситуації

1. Випускниця будівельного коледжу влаштовується на роботу в будівельну компанію. У цій компанії працює ще одна жінка й одинадцять чоловіків. Одного разу вона приходить на роботу й бачить, що на стіні в загальній кімнаті, де всі обідають, висять два плакати з оголеними жінками. Плакати здаються їй принизливими, вона вважає, що їх треба зняти. За обідом вона говорить лише про це й просить тих, хто повісив плакати, зняти їх. Чоловіки лише сміються й кажуть, що вона занадто сильно ображається. Після роботи вони разом із колегою знімають плакати. Наступного дня, прийшовши на роботу, вони бачать, що плакати знову висять на стіні.

2. Дві покоївки великого готелю – мусульманки, тому ходять на роботу в головному уборі. Одного дня директор готелю сказав, що цю практику потрібно припинити, тому що головний убір не підходить до готельної форми. Якщо вони цього не зроблять, то втратять роботу. Покоївкам складно не носити головний убір, тому що він є важливою частиною їхньої етнічної й релігійної ідентичності.

3. Марину, 15 років, запросили на день повноліття до двоюрідної сестри, яку вона дуже любить. Батьки Марини теж хочуть піти на свято. Вони наполягають на тому, щоб Марина одяглася за їх вимогами, чого їй зовсім не хочеться. Крім того, вони кажуть, що Марині потрібно зняти кільце з носа й пірсинг із язика, а якщо вона не зробить цього, то залишиться вдома. Для Марини дуже важливо потрапити на свято. Якщо вона не піде, двоюрідна сестра дуже засмутиться.

7. Вправа «Я-Ти-висловлювання»

Для того щоб конфліктних ситуацій виникало менше, потрібно навчитися правильного безконфліктного спілкування. Для цього треба використовувати техніку «Я-ти висловлювання».

ФОРМУЛА «Я-ТВЕРДЖЕННЯ»:

Я відчуваюся _____, коли ти _____,
тому що _____,
ось чому я хочу/бажаю/хотіла б _____.

8. Робота в групах «Вироблення навичок безконфліктного спілкування»

Спробуйте скласти й записати «Я-твердження» для таких ситуацій:

1. Після повернення з роботи ви застаєте дитину у своїй кімнаті, де розкидані речі й голосно грає музика.

2. Вам на кухні потрібна допомога, але дитина не реагує на ваше прохання допомогти.

3. Чоловік не складає речі після себе та ще й розкидає їх по всій кімнаті.

4. Чоловік мало спілкується з дітьми, пояснюючи це тим, що втомлюється на роботі, а виховання – то мамина справа.

9. Підсумки

А зараз зробимо підсумки нашого заняття й побачимо, чи справдилися ваші очікування та чи проросло насіння в чудові квіти. (Батьки пишуть на стікерах у формі квіток свої емоції від зустрічі, зачитують і прикріплюють на ватман).

Список використаних джерел і літератури

1. Комплект освітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації» / В.Л. Андрєєнкова, К.Б. Левченко, Н.В. Лунченко, М.М. Матвійчук. – К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2018. – 144 с.

2. Розбудова миру. Профілактика і вирішення конфлікту з використанням медіації: соціально-педагогічний аспект : [навчально-методичний посібник]. – Київ, 2016. – 192 с.

**Теорія та практика роботи практичного психолога з дітьми
з особливими освітніми потребами**

(з досвіду роботи Комунального закладу «Харківський інклюзивно-ресурсний центр Харківської міської ради»)

Особливості корекційно-розвиткової роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, у тому числі з розладами аутичного спектру, засобами танцювально-рухової терапії

*Ірина Вишнева,
директор КЗ «Харківський інклюзивно-ресурсний центр
Харківської міської ради»,
практичний психолог, танцювально-руховий психотерапевт*

Інклюзивно-ресурсні центри покликані виконувати державне завдання – забезпечення права осіб з особливими освітніми потребами на здобуття дошкільної та загальної середньої освіти, у тому числі в закладах професійної (професійно-технічної), інших закладах освіти шляхом проведення комплексної психолого-педагогічної оцінки розвитку особи та забезпечення її системного кваліфікованого супроводу.

Співпраця фахівців ІРЦ з педагогічними працівниками закладів освіти спрямована, перш за все, на створення ефективних умов для постійної чи тимчасової підтримки осіб в освітньому процесі з метою сприяння розвитку особистості, поліпшення стану здоров'я та якості життя, підвищення рівня участі дітей у житті громади.

З метою підвищення кваліфікації педагогічних працівників, обміну досвідом фахівці Харківського ІРЦ проводять практичні семінари, тренінги, майстер-класи, надають консультативну та психологічну допомогу спеціалістам і батькам із питань супроводу дітей в інклюзивних класах (групах).

Інклюзія передбачає створення такого освітнього середовища, яке б задовольняло потреби та можливості особливих дітей у навчанні та вихованні. Для цього важливо створити, насамперед, умови безпеки й доступності, підібрати способи й засоби реалізації умов спільного навчання та розвитку особистості.

Аналізуючи досвід нашої співпраці з педагогічними працівниками закладів освіти, ми з'ясували деякі загальні аспекти запровадження інклюзивного навчання. Насамперед, багато хто з педагогічних працівників замислюється над тим, чим він може допомогти особливій дитині, як і чого навчити її. Для цього переглядається велика кількість різних вебінарів, майстер-класів, фахівці ознайомлюються з літературою, з'ясовують теоретичні аспекти роботи, але при цьому багато хто з них так і не наважується наблизитися до особливої дитини для

безпосередньої реалізації надання психолого-педагогічних і корекційно-розвиткових послуг.

Звичайно планується робота з дітьми з особливими освітніми потребами, орієнтуючись на кінцевий результат – розвиток академічних навичок. Члени команди психолого-педагогічного супроводу закладів освіти визначають для себе: чого вони можуть навчити дитину, яких додаткових спеціалістів необхідно залучити, яку матеріально-технічну базу створити й так далі.

Під час консультацій ми з'ясували, що педагогічні працівники часто стикаються з почуттями тривоги, страху, коли вони знаходяться на першому етапі організації інклюзивного навчання. Зазвичай ці почуття мобілізують наші психічні процеси – ми концентруємось, внутрішньо збираємось і починаємо робити свою справу. Але забуваємо, не встигаємо усвідомити найголовніші моменти організації роботи з дітьми – власну готовність і момент встановлення контакту з дитиною.

Звичайно, цей контакт відбувається автоматично, за знайомими сценаріями, але особливі діти вимагають від нас більшої уваги, більшої готовності. Я розумію це як здатність фахівців до усвідомлення своїх мотивів, почуттів, ресурсів, що стануть у нагоді організації освітньої та корекційної роботи.

Для того щоб створити безпечні умови для розвитку й навчання особливої дитини, потрібно бути в ресурсному стані, тобто мати усвідомлене розуміння: ЧОМУ, НАВІЩО я обираю саме цю роботу, почуття рівноваги, збалансованості, віри у свої сили. Оскільки все це дуже важливо, роботу треба розпочинати із себе, зі створення власних умов. Тільки фахівець, який має внутрішнє відчуття впевненості в собі, власної гідності, може створити безпечні умови, замотивувати дитину на співпрацю, оскільки поле спілкування само по собі є терапевтичним. Можливо, читач цієї статті – спеціаліст вищої категорії чи просто спеціаліст. Усе це говорить про ваш досвід, накопичені знання, що є, безумовно, важливим, оскільки впливає на якість вашої роботи. Але що робити, коли за наявності досвіду та знань ви відчуваєте гидливість, страх працювати з особливою дитиною, наприклад, із дитиною з аутизмом, жалієте її, зневажаєте, побоюєтесь? Скоріш за все, вам важко буде працювати, ви можете часто виснажуватись, хворіти, ненавидіти свою роботу.

А може, навпаки, вам цікаво працювати нестандартно, вам подобається приймати виклики дитини, бо ви відкриваєте в собі нові грані вашої особистості, професійно зростаєте, ваше життя наповнюється новими яскравими фарбами. Вам не завжди легко, але цікаво. Ви готові вийти із «зони комфорту» для своєї самореалізації.

На емоційному, енергетичному рівні дитина, як і доросла людина, завжди відчуває це й реагує відповідним чином.

І як показує досвід, саме поруч із умотивованими фахівцями, які ХОЧУТЬ і ЗМОЖУТЬ, розкривається особистість дитини, має місце ситуація успіху й, окрім розчарувань, спостерігаються почуття радості, задоволення від спільної праці, від навіть маленьких досягнень. Інші фахівці належать до категорії ХОЧУ, АЛЕ НЕ ЗНАЮ, НЕ МОЖУ. Є і такі, які чітко усвідомлюють Я НЕ ХОЧУ. Треба бути чесним із собою, розібратися з власними цілями. Ось і зараз зверніться до себе. Перенесіть вашу увагу до внутрішніх відчуттів: увага на диханні... Ви стиснулися, напружилися чи, навпаки, розширилися, розслабилися. Які частини тіла підтягнулися до напруження або розслаблення? Яким чином ви реагуєте на

мої слова, які виникають почуття: роздратованості, страху чи радості, цікавості, яким чином зараз, у цю хвилину, живе ваше тіло, коли ви читаете цю статтю? Можливо, ви відчуваєте приємну бадьорість... А можливо, ви втомлені, може, навіть дуже втомлені. Усвідомте, поміркуйте, як ваш стан залежить від того, що зараз обговорювалось. Можливо, ваш стан – це симптоми іншої ситуації, і зараз ви присутні частково: фізично тут, а думками в іншому місці. Ваш стан, ваше відчуття – це передумова ефективної роботи тут і тепер.

Якщо вдалося відчувати тілесні імпульси, почуття, вітаю вас із тим, що у вашому доступі може бути один з інструментів роботи з особливими дітьми – ваше тіло, почуття, здатність до усвідомлення.

Яким чином можна використовувати ці інструменти, поговоримо далі...

У нормативному документі «Зміни до Порядку та умов надання субвенції та надання державної підтримки особам з особливими освітніми потребами» (затверджено постановою КМУ від 27.02.2019 № 129), у додатку до Примірною переліку додаткових психолого-педагогічних та корекційно-розвиткових занять (послуг) для осіб з ООП передбачається реалізація напряму – корекція та розвиток психофізичних функцій з використанням елементів різних видів терапії, у тому числі елементів танцювальної терапії. Саме цей метод, переважно в роботі практичних психологів, передбачає встановлення контакту між особами засобами руху, жестів, почуттів.

Танцювально-рухова терапія (далі ТРТ) – метод психотерапії, у якому тіло є інструментом, а рух процесом, що допомагає людині пережити, розпізнати й висловити свої почуття та конфлікти. Тілесні рухи розглядаються як відображення внутрішньої сторони психічного життя та взаємин із навколишнім світом. Використання танцю й руху як процесу сприяє індивідуальному чуттєвому самовираженню та фізичної інтеграції людини.

На розвиток танцювально-рухової терапії вплинули як психологи, так і танцівниці. Розвиток танцювальної терапії відбувався наприкінці 19 – на початку 20 сторіччя.

Вільгельм Райх, засновник тілесної терапії, вважав, що емоційні переживання, які людина не висловлює тижнями, місяцями, роками, нікуди не зникають, а залишаються в м'язах, застряють у вигляді м'язових блоків. Так у тілі з'являється м'язовий панцир, що впливає на самопочуття людини, її поведінку, життя.

Теорія Райха, його розуміння психосоматичних механізмів використовується у філософії, танцювально-руховій терапії.

Танцювальна терапія допомагає інтегрувати частини, зняти м'язовий і тілесно-емоційний блоки. Енергійні та яскраві танці народів Африки, їх дивовижні й запальні рухи, трясіння сприяли звільненню тіла від напруги, м'язових затисків. За допомогою руху тіла несвідомо проживаються й виражаються різні емоції. Для цих народів танці як засіб для виживання.

У танцювальній терапії можна виділити три групи підходів.

1. Клінічна танцювальна терапія – допоміжний вид терапії, який використовується в клініках поряд із медикаментозним лікуванням і може тривати кілька років. Вона особливо ефективна для пацієнтів, що мають порушення мови й проблеми в міжособистісних комунікаціях. У такому вигляді танцювальна терапія існує із 40-х років ХХ ст. .

2. Танцювальна терапія для людей із психологічними проблемами (танцювальна психотерапія) орієнтована на вирішення конкретних запитів клієнтів. Робота може проходити як у груповій, так і в індивідуальній формах, вимагає досить багато часу для досягнення стійкого результату.

3. Танцювально-рухова терапія, здійснювана з метою особистісного розвитку, – це заняття для людей, які не страждають від проблем, але хочуть чогось більшого у своєму житті. У цьому разі танець стає засобом упізнання себе та своїх особливих індивідуальних якостей. Він допомагає усвідомити приховані історії тіла, розширити уявлення про себе та знайти нові способи самовираження і взаємодії з іншими людьми.

Далі ми розглянемо, яким чином елементи саме цього виду терапії можуть стати інструментом в організації роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, зокрема, з дітьми з розладами аутичного спектра.

У роботі фахівців інклюзивно-ресурсного центру всі діти, які приходять на комплексну психолого-педагогічну оцінку, корекційно-розвиткові заняття, перш за все, звичайні діти, які потребують любові, поваги, мають свої бажання, сподівання. Так, діти з аутизмом, зазвичай, люблять, щоб їх обіймали, загортали в ковдру, гойдали. Люди з аутизмом сприймають навколишній світ швидше через відчуття та дії.

Аутизм є проявом порушення в системі, що відповідає за сприйняття зовнішніх стимулів. Саме це змушує дитину гостро реагувати на те, що відбувається навколо неї. У дітей з розладами аутичного спектра труднощі із заземленням, недостатнє відчуття власного тіла, недоступні рухи скручування, труднощі з установленням контактів, нездатність зчитувати соціальні прояви інших людей: їх почуття, жести, міміку, іронію. Дітям важко розшифровувати вирази обличчя, оскільки їх нейронні зв'язки, що впливають на здатність до емпатії, сформовані недостатньо.

Гармонізація психомоторного розвитку, єдність свідомих процесів і рухових дій з одночасним розвитком пізнавальних здібностей дитини впливає на відчуття гармонії тіла. Завдяки гармонії рухів і танцювальних дій створюється позитивний образ тіла.

Через розвиток м'язового чуття формується уявлення про просторово-часову організацію цілісної картини світу. Сприяють цьому інтегративні образи, окремі частини, що об'єднані в ціле.

Так, образ тіла – тривимірна модель просторового та часового уявлення дійсності, яку дитина пропускає через себе. Коли дитина приймає певні пози тіла в танці, русі, займає місце в просторі, у неї формується цілісне бачення.

Підтримання поз тіла забезпечується координованістю м'язів різних груп, які впливають на загальний стан людини.

Для встановлення та підтримки контакту з дітьми з особливими освітніми потребами, у тому числі з аутизмом, можна виділити декілька напрямів роботи:

1. Встановлення емоційного контакту з дитиною, подолання негативізму в спілкуванні з дорослими.

2. Нейтралізація страхів дітей.

3. Подолання труднощів цілеспрямованої діяльності дітей.

Підходи танцювально-рухової терапії стануть у нагоді для:

- встановлення емоційного контакту з особливою дитиною,
- зняття тривожності, зменшення відчуття страху,

- для релаксації, відпочинку.

Для цього використовуються інструменти ТРТ:

Рух – процес, що допомагає розпізнати, виразити, пережити свої почуття, конфлікти.

За кожним рухом людини стоять переконання, установки, напрацьовані життєвим досвідом. Людина свою тілесну картину (хода, пози тіла, рухові патерни) практично не змінює. У ТРТ з'являється можливість усвідомлено змінити рух, який застарів і не допомагає вирішенню сьогоденної життєвої ситуації. Змінюється рух – змінюється установка, протоптується новий шлях на свідомо-тілесному рівні, який впливає на зміну ситуації.

У роботі з дитиною з розладами аутичного спектра необхідно враховувати особливості розвитку моторики: вона незграбна порівняно з однолітками, її рухи позбавлені невимушеності; їй буває важко стрибати, вона не спроможна марширувати, інколи має маріонетковий характер рухів, порушену координацію, брак цільових, виразних і влучних рухів.

Руки слабо координуються, дитина неспроможна керувати розподілом м'язового тону; спостерігається анімія, скутість пози, невелика кількість жестів.

Також у цих дітей спостерігаються проблеми щодо усвідомленого сприймання простору (польова поведінка, безцільні рухи в просторі); вони не сприймають предмети як знаряддя чи об'єкт маніпуляцій.

Відомо також таке «парадоксальне» поєднання в рухах дитини: поряд із невправністю та незграбністю – витонченість окремих рухів, особливо балансування, що може стати своєрідною аутостимуляцією для аутичної дитини, прагненням повторювати подібні дії.

Дитина з аутичним типом розвитку часто має нав'язливе прагнення до тілесного контакту й такі прояви тактильної стимуляції, як: удари себе по вухах руками, кусання, стискання губ, згинання та розгинання пальців рук, перебирання ними; потіпання, змахування та кругові рухи зап'ястями рук; хода й біг навшпиньках, оберти навколо себе. Такі рухи й поведінку називають стереотипіями – це будь-яке, на перший погляд, безцільне повторення рухів, звуків або слів.

Стереотипії характерні для дітей з інтелектуальними порушеннями, з аутизмом і для звичайних людей. Різниця в тому, чи заважають стереотипії виконанню основної діяльності. Симптоми, які викликають клінічно значущі труднощі в соціальній сфері, трудовій зайнятості та в інших важливих сферах функціонування в даний момент, вважаються ознаками порушень. Така поведінка мало прийнята в нашому суспільстві й викликає багато різних почуттів, осудів. Тому для соціалізації дитини корекційні фахівці намагаються зменшити прояви такої поведінки. Спроби припинити стереотипії можуть викликати в дитини бажання уникати вас і спілкування з вами, у результаті чого ви втратите можливості для контакту, взаємодії. Тому завжди краще починати з пошуку причини й розуміння мотивації такої поведінки, як стереотипії.

Дихання. Звук.

Потужний інструмент ТРТ – дихання, що впливає на ритм. Люди, які дихають синхронно, з однаковою амплітудою дихальних рухів, відчувають схожі емоції та підсвідому прихильність. Таким чином, підлаштовуючись під дихання дитини, ми встановлюємо невидимий контакт.

Якщо особлива дитина кричить, її крик важливо супроводжувати словами. Інакше вона провалюється, з'являється відчуття безодні, на тілесному рівні дитини спостерігається затиснене тіло, підтримується стан стресу.

Щодо звуків: дитина з РАС може не показувати вигляду, що чує, коли її щось кажуть; любить певну музику й відгукується на конкретні звуки; при цьому деякі звуки прагне уникати, особливо гучні (звуки домашніх електроприладів); любить іграшки, які мають конкретні звуки; любить, коли говорять із нею спокійним, м'яким голосом або так, як у мультфільмах. Про все це можна дізнатися під час спілкування з її батьками, а також безпосереднього спостереження за дитиною.

Музика – засіб емоційного впливу на дитину: дає додаткові можливості для пізнання світу й невербальної комунікації, сприяє зниженню тривожності, напруження, страху через створення приємної, знайомої ситуації, що постійно повторюється. Музика розвиває почуття ритму, ритмічності рухів, мовлення. Заражаючись емоцією, яку несе музика, дитина легше включається в діяльність.

Танець сприяє розвитку координації рухів, загальної та дрібної моторики, формує внутрішній контроль над своїми діями. Ритм і швидкість – інструменти, що формують враження, відчуття про стан людини тут і тепер.

Людині давно відомий тілесний алфавіт. Його корені в ритуальних шаманських танцях, коли кожний рух мав певне значення. Мінімальні порції рухових сигналів, які людина сприймає та класифікує, дають інформацію про те, що відбувається, і для цього не потрібно спеціального навчання. Танець, ритм дозволяє залишатися оптимістами африканцям у будь-яких обставинах, навіть у полоні.

Що відчують оточуючі, коли рухи тіла не вписуються в жоден ритмічний малюнок? Звичайно, страх, небажання наблизитися до цього «непередбаченого об'єкта». Для підсвідомості ця ситуація розглядається як загроза для життя. Уявіть дитину, яка бігає по кімнаті з одного кута в інший, хапає найнесподіваніші предмети, так само несподівано жбурляє їх. У будь-кого така поведінка викликає напругу – незрозуміло, що вона витворить у наступну мить. Саме ритм посилює дію тілесних сигналів, є потужною зброєю, що перетворює згусток кінетичних інформаційних сигналів навколо людини в інформацію про безпеку чи небезпеку. Тому працюючи з мовою тіла через розвиток, усвідомлення особливостей ритму, темпу, ми можемо сприяти соціалізації дитини в соціумі.

Важливо розуміти, що танець реалізує комунікативну функцію (обмін інформацією), інтерактивну (взаємодію), перцептивну (розуміння танцюючих один одного). Це відбувається невербальними засобами через міміку, жести, пози тіла, рухи.

Важливим інструментом у роботі танцювальних терапевтів є поза тіла. За поворотом ніг, тулуба можна легко визначити справжні почуття та бажання людини, навіть тоді, коли вона й не збирається в цьому зізнатися. У разі напруженої роботи в нахиленій позі накопичуються дуже швидко неприємні відчуття, почуття страху, невираженої агресії. Збільшення навантаження на хребет, тазові кістки впливає на гнучкість і рухливість тіла в цілому. У такому разі форма тіла може бути незграбною, негармонійною. Хронічна перенапруга, негнучкість формує позу пам'ятника. Наприклад, людина постійно сидить. Одні м'язи напружені, інші знаходяться в статичному навантаженні, затискаються.

Люди звикають жити й ходити стуляючи плечі, зігнувшись, опустивши голову. У природі – це поза покори. Лев опускає голову перед сильним суперником.

Відсутність гнучкості в тілі, рухах впливає на вміння пристосовуватися до умов і потреб ситуації. Гнучкість забезпечується рухливістю суглобів і м'язів. З роками вона погіршується, але можна попередити й подолати незграбність рухів через виконання вправ на розтягування.

Для дитини з аутизмом характерне зосередження на тілесних відчуттях, коли вона напружує певні м'язи й суглоби, змахує руками, заламує руки; стрибає, махає головою, розгойдується; механічно дратує очі й вуха. Усе це посилюється, коли дитина помічає якісь зміни у звичних для себе обставинах, у вторгненні в її гру, або чує звернення до себе. Це схоже на певну «сенсорну гру», яка виконує певну функцію: стимулює периферійний зір, слух або дотикові відчуття. Вважається, що аутоstimуляція, активне вибіркоче відтворення приємних сенсорних відчуттів, коли дитина несвідомо насичує себе певними інформаційними сигналами, з одного боку, а з іншого – заглушує неприємні обставини зовнішнього світу.

Аутичне порушення та незрілість нервової системи породжують низку проблем, кожна з яких сама по собі заважає дитині сісти за стіл і виконати завдання, а саме: недостатність мотивації, сенсорна дезінтеграція, недостатнє розуміння мовлення, брак уваги, недостатній розвиток дрібної моторики, порушення функції програмування та контролю. Усі ці проблеми разом утворюють замкнуте коло, і без їх вирішення неможлива адаптація дитини в освітньому закладі.

Збільшення ж комунікативних можливостей, розвиток спонтанної, функціональної комунікації, емоційного вираження, безпечних і довірчих відносин із дітьми та дорослими сприяють соціалізації, включеності в життя однолітків.

Необхідно встановити емоційний контакт із дитиною та залучити її до взаємодії зі спільним проживанням і усвідомленням того, що відбувається. Розвиток комунікативних навичок відбувається через емоційну близькість зі знайомим дорослим, що дозволяє дитині стати більш витривалою, активною та зацікавленою. Спільне усвідомлення, організація життєвого досвіду надає їй більшої свободи й конструктивності в контактах із оточенням, відкриває можливість просування в розвитку когнітивної сфери.

Для встановлення контакту з дитиною з РАС можна використовувати інструменти, прийоми ТРТ, що допоможуть знайти підхід, урахувати потенційні можливості, викликати бажання до взаємодії.

1. Перш за все, необхідно звернути увагу на те, що вся робота з дітьми в ТРТ базується на комплементарному підході – ми підтримуємо те, що робить дитина. Усе, що відбувається з дитиною на заняттях з ТРТ, – це добре. Дивимось, що робить, спостерігаємо за рухом, невербальними діями, спираючись на думку, що дитина знає, як їй правильно.

Дорослий вчить дитину не критикуючи, а приймаючи, дає їй місце й час для прояву себе. У перспективі фахівець пропонує та закріплює, за необхідністю, альтернативну форму поведінки.

2. Підстройка. Контакти та спілкування базуються на підтриманні елементарних, ефективних проявів і стереотипних дій дітей посередництвом гри.

Дитина махає рухами, ми коментуємо – «метелики літають», бігає по колу – пропонуємо гру «Дожди».

Підстройка сприяє соціальній адаптації – дорослий повинен не лише зацікавити, але й зрозуміти внутрішній світ дитини, стати на її позицію розуміння дійсності.

На початкових етапах спілкування дорослий обирає спокійні ігри, танці. Самостійно виконує певні завдання: розмальовує картинку, пересипає пісок, збирає пазли. Успіх, якщо дитина знаходиться поряд, слідує за вашими діями. Якщо не виконує завдання, запропонувати простіше. Треба пам'ятати, що не можна наполягати, доводити дитину до негативної реакції.

Для підняття настрою організовуються ігри з емоційними яскравими враженнями. Хвилини сенсорної аутоstimуляції, звичні для дітей з аутизмом (часто проявляють потяг до світла, води, музики), посилюють у таких іграх необхідний навчальний момент.

3. Використовувати ритуали на початку та в кінці занять.

Часто так звані ритуали замінюють собою або пронизують ігрові дії.

Ритуальна поведінка передбачає виконання повсякденних занять в одному порядку й у той самий час, наприклад, дотримання незмінної дієти або ритуалу надягання одягу. Цю рису пов'язано з попередньою потребою дитини в одноманітності.

4. Для встановлення контакту використовуємо прийом Віддзеркалення.

Підстроїться до реакції дитини, віддзеркалити її, а потім додавати свої реакції. Створювати ситуації для спільної діяльності.

Для цього ви можете використовувати ваше тіло (обличчя, пальці, пози, звуки, голос). Зловіть ритм, посміхніться, рухайтесь у ритмі дитини обличчям до обличчя, один за одним. Імітуйте жести, рухи тіла, поступово розширюючи, урізноманітнюючи їх.

Дайте місце для прояву ініціативи дитини.

Під час занять рекомендовано знаходитися позаду дитини, для формування відчуття самостійності. Пам'ятайте, що неадекватна реакція дитини свідчить про її перевтому або нерозуміння завдання.

Для підтримки емоційного й фізичного балансу зверніть увагу на рівень енергії, що відповідає дитині (активна, втомлена). Оптимізуйте рівень енергії дитини (посилюйте або зменшуйте інтенсивність рухів, ігор).

Застосовуйте ігри з жестами. Розпочніть із простих жестів, які поступово дорослий пропонує змінювати: збільшити силу виконання, перебільшити, а потім додавати окремі рухи (кроки, плескання в долоні).

5. Підбір вправ на релаксацію.

Пропоную одну з вправ.

Для зняття м'язової напруги розслаблюємо один кулачок, інший напружуємо. На допомогу до розслаблення – погладити кулачок. Потім одну ручку напружуємо, іншу розслаблюємо. Дітей потрібно навчити напружуватись і розслаблятися, що дає пізнання окремих частин тіла, тіла в цілому.

6. Пропонуємо в іграх з дітьми використовувати категорії руху: рух-зупинка, швидко-повільно, важко-легко, згинаємо-розгинаємо. В ігри необхідно привносити правило СТОП.

Для дітей наймолодшого віку це можна забезпечити за допомогою навчання батьків. Саме батьки спілкуються зі своїми дітьми більше, ніж хто-небудь ще.

Тому можна домогтися значних результатів, якщо навчати батьків ефективних прийомів взаємодії з дітьми.

Формуються прості рухи – ходьба (як тварини, з високо піднятими ногами, вправи з ритміки), підскоки тощо.

7. Робота зі звуками А, О, робота над силою, висотою, гучністю звуків і т.д.

8. Вільний танець.

Танець як діалог дитини і вас (мами). Береться рух дитини й мами, об'єднується, протанцьовується. Вибудовується танцювальний діалог, який допомагає дитині висловитися.

Завдяки екологічному підходу танцювально-рухова терапія сприяє встановленню контакту з будь-якою дитиною, працює на всіх рівнях модальностей. Прояснює та задовольняє потреби дитини через гру, рух, танець. Формує образ «Я», розвиває навички саморегуляції, емоційно-вольової сфери, творчу уяву, креативне мислення. Ми не змінюємо поведінку, а створюємо умови для самовираження, пошуку нових способів поведінки, установок, рухів. Пізнавши своє тіло й себе, дитина здатна висловити актуальні емоції, у неї з'являється впевненість, спокій, унаслідок чого отримується позитивний досвід самовираження та соціалізації.

Список використаних джерел і літератури

1. Горєлов І.Н. Невербальні компоненти комунікації. М.: Світ, 1980. 104 с.
2. Гренлюнд Е., Оганесян Н.Ю. Танцювальна терапія. Теорія, методика, практика. СПб.: Мова, 2011. 288 с.
3. Нікольська О.С. Діти й підлітки з аутизмом. Психологічне супроводження. – М.:Теревінф, 2005. 220 с. Серія «Особлива дитина».
4. Скрипник Т.В. Стандарти психолого-педагогічної допомоги дітям з розладами аутичного спектра: навч.-метод. посіб. / Т.В. Скрипник. – К.: педагогічна думка, 2013. – 56 с.
5. Ходоров Джоан. Танцювальна терапія та глибинна психологія: Рухове уявлення. Пер. з англ. М.: «Когіто-Центр», 2009. 4221 с.

Пісочна терапія та інтерактивні комплекси в корекційно-розвитковій роботі з дітьми з особливими освітніми потребами

*Юлія Водоп'янова,
практичний психолог КЗ «Харківський інклюзивно-ресурсний центр»
Харківської міської ради*

*Часто руки знають, як розплутати те,
над чим марно б'ється розум.
Карл Густав Юнг*

Пісочна терапія в нашій країні активно почала використовуватися протягом останніх 10-15 років. До цього часу про такий метод мали уявлення тільки вузькі спеціалісти, а використовували його лише одиниці. Зараз пісок і обладнання для роботи з ним набули більш широкого застосування. Зокрема, в інклюзивно-ресурсних центрах вони активно використовуються психологами, дефектологами, логопедами, а також навіть батьками в іграх із дітьми. Сфера використання цього методу достатньо різноманітна. Пісочна терапія досить екологічний метод, який застосовується як самостійно, так і з легкістю поєднується з іншими техніками й напрямками. Вона є досить ефективною в роботі з дорослими, підлітками й дітьми як нормотипового розвитку, так і з тими, які мають особливі потреби. Також у роботі важливо враховувати не біологічний вік дитини, а соціальний, що відображає рівень мовного, моторного та психічного розвитку.

Принцип «терапії піском» був запропонований Карлом Густавом Юнгом, засновником аналітичної терапії. На думку Юнга, пісок – це текучий матеріал, який легко трансформується та символізує життя у Всесвіті, а окремі піщинки – це люди та інші живі істоти.

Сьогодні питання пісочної терапії вивчають і вітчизняні педагоги й психологи: В. Абраменкова, Л.Б. Баряєва, О.П. Гаврилушкіна, Т.Н. Грабенко, Т.Д. Зінкевич-Євстигнеєва, Г. Любіна, О. Желонкін, В. Костіна, І.Ю. Оглоблина, Н. Стебенєва.

Пісок – ідеальне розвивальне середовище, яке дозволяє творити без тривоги чи страху що-небудь зламати або зіпсувати. За Юнгом, людська психіка має свою глибоку мудрість і потенціал до зцілення та трансформації власною системою самозбереження, деяким психічним імунітетом. Проте, щоб цей імунітет з'явився, потрібні певні умови. Одна з таких умов – це створення надійного та безпечного простору, у якому дитина може виражати й досліджувати свій світ, перетворювати свій досвід і свої переживання, часто незрозумілі та хвилюючі, у наочні й відчутні образи. Цей процес здатен відновлювати базове почуття безпеки, без якого сприйняття нової інформації майже неможливе. Саме пісочна терапія дозволяє розкрити індивідуальні особистісні та творчі ресурси, сприяє самопізнанню, особистісному зростанню, стабілізує збережені психічні процеси, супроводжує процес соціалізації, стимулює нервову систему.

Пісочна терапія та окремі її елементи досить успішно застосовуються в корекційно-розвитковій роботі з дітьми з ООП різних нозологій (дітьми з інтелектуальними порушеннями, затримкою психічного розвитку, порушеннями мовлення, зору, слуху, опорно-рухового апарату, розладами аутистичного спектра та дітьми, які мають сенсорні порушення). Пісочна терапія чудово розвиває

дрібну моторику (пісок завдяки своїй структурі сприятливо впливає на тактильні відчуття та стимулює нервові закінчення, які знаходяться в подушечках пальців, також фантазію, творчі здібності. Ігри з піском заспокоюють (особливо корисні для гіперактивних дітей). Діти, у яких є порушення мовлення, набагато швидше засвоюють вправи, відображені на піску. Так, обожнюють малюки ліпити або писати різні літери, слова, складні для них буквосполучення. У дітей набагато швидше запускається мовлення завдяки інтересу до занять і впливу на тактильно-кінестетичні центри, пов'язані з відділами мозку, які відповідають за розвиток мовної активності підготовки руки до письма. Пісочна терапія сприяє корекції та розвитку емоційно-вольової сфери (гармонійному розвитку особистості; зниженню стресу й гармонізації внутрішнього стану та розвитку процесів саморегуляції); когнітивної сфери (зокрема уваги, процесів мислення, просторової уяви, пам'яті). Пісочна терапія є гарним засобом впливу на розвиток сенсорної інтеграції. Важливість її полягає в тому, що вона спочатку стимулює, а потім тренує та надає можливість дитині діяти осмислено, реагувати усвідомлено на будь-яку ситуацію. Покращення сенсорної інтеграції надзвичайно важливе: допомога дитині, у якої порушені поведінка, мова, мислення, притуплені або, навпаки, зведені до вищого ступеня прояву емоції – стати членом колективу, а пізніше й суспільства.

Пісочниця є прекрасним посередником для встановлення контакту з дитиною. Вона дає можливість не тільки побачити внутрішній світ, але й через гру легко та із задоволенням вирішувати багато корекційно-розвиткових завдань. Більшість дітей з великим задоволенням граються в піску. Тому перенесення розвивальних і навчальних завдань у пісочницю дає унікальний ефект: значно підвищує мотивацію до занять, сприяє більш інтенсивному й гармонійному розвитку та корекції.

Під час роботи з піском важливо враховувати:

- згоду й бажання дитини;
- відсутність алергії на пил від сухого піску;
- відсутність шкірних захворювань чи порізів на руках.

Усі ігри з піском умовно можна розділити за трьома напрямками.

1. Навчальні (вони полегшують процес навчання дитини).
2. Пізнавальні (за їх допомогою пізнається багатогранність світу).
3. Проективні (через них здійснюється психологічна діагностика, корекція та розвиток дітей).

«Пісочниця» може бути будь-якої форми, але для корекційних занять перевага віддається так званій «класичній» пісочниці. Вона має квадратну або круглу форму: саме ці форми на підсвідомому рівні покращують процеси інтеграції особистості. Внутрішня поверхня класичної пісочниці має бути блакитного або синього кольору – дно символізує воду, а борти – небо.

http://dnepropetrovsk.glo.ua/obucheniye_novosti/pesochnaya-art-terapiya-pesochnica.html



Мал. 1. Класична Юнгініанська пісочниця

Вона є досить привабливим і гармонійним ефективним середовищем для поєднання різних підходів, а також використання їх елементів. Наприклад, казкотерапевтичного, асоціативно-метафоричного підходів, елементів ізотерапії. Дуже доречним тут є використання асоціативних карток, наборів дрібних предметів: казкових героїв, тварин, рослин, будиночків, машин і т.д., тобто всього, що зустрічається в навколишньому світі.

Зараз відомо багато варіантів сучасних інтерактивних комплексів і пісочниць: інтерактивні пісочниці з проектором, світлові пісочні столи та світлові планшети, які ще більше розширюють можливості терапії піском.

Інтерактивна пісочниця з проектором – це прилад доповнення реальності, що створює чутливу до рухів проекцію на реальний пісок. Він дозволяє власноруч створювати ландшафти, виконувати вправи з власним уявним світом. На пісок проєктуються текстури природних об'єктів: морів і річок, рівнин і гір, вулканів, водоспадів. Дитина ніби опиняється в зменшеній реальності, серед природи й чарівництва. Така пісочниця пропонує можливість творити й створювати своїми руками власний маленький світ, який можна змінити одним рухом руки.



Мал. 2. Інтерактивна пісочниця

Світловий стіл для пісочної терапії має також свої переваги, зокрема функцію зміни кольору підсвічення матової поверхні та можливість використовувати для графічних завдань і вправ.



Мал. 3. Світловий стіл для пісочної терапії

Вибір кольору є важливим і терапевтичним, впливає на зорове сприйняття, емоційний стан. Наприклад, червоний колір пробуджує внутрішній потенціал, розвиває лідерські якості, однак надто велика активність червоного може

викликати нервові збудження, навіть агресію. Помаранчеві відтінки сприяють оптимізму й радості; пробудженню апетиту, жовтий – розвитку уваги та здатності зосереджуватися. Зелений та блакитний заспокоює, знімає роздратованість. Фіолетовий допомагає стабілізувати емоційний стан і сприяє розвитку творчої уяви. За вибором кольору дитини, з яким вона бажає працювати, можна зробити припущення про її потреби на проживання певних емоцій на цей час. Але слід пам'ятати, що наведені значення кольорів є узагальненими й не виключено, що будь-який колір для окремої дитини може мати власні асоціації та індивідуальну реакцію на нього. Також вдало підібране використання фонових звуків природи (шелест зеленого лісу, чарівні звуки моря і т. п.) або музики паралельно з малюванням чи грою на піску значно підсилюють терапевтичний ефект.

Використання світлового планшета є модифікацією класичної пісочної терапії, має назву «sandplay». Це розвивальні ігри в піску, орієнтовані на різні задачі. «Sandplay» має високу актуальність на сьогодні. Цей метод розвинувся з технік динамічного малюнка та пісочної анімації. Перевага світлового планшета в його мобільності та багатофункціональності.

У роботі зі світловим планшетом або столом замість піску також використовується кава, манка, сіль та багато інших сенсорних матеріалів і трафаретів, що збагачує кінестетичне сприйняття, тактильну чутливість і зорове сприйняття.



Мал. 4. Деякі сенсорні матеріали



Мал. 5. Трафаретні візерунки

Малювання може здійснюватися не тільки пальцями по піску, але й боковою поверхнею долоні, усією долонею; сипанням піску на чисту поверхню планшета. Тобто малювання відбувається безпосередньо рукою по піску або через регуляцію, силу утримання піску в долоні, що сприяє стабілізації психоемоційного стану, розвитку сенсорних відчуттів, дрібної моторики. Наступний етап – задіювати обидві руки для розвитку синхронізації роботи півкуль головного мозку. Терапія піском у sandplay багатофункціональна й ефективна у стимуляції пізнавального інтересу, розвитку пізнавальних процесів, роботі зі страхами та тривожністю. Дитина з легкістю створює малюнок і стирає його або легко трансформує, тобто підсвідомо вчиться відпускати складні ситуації. Таким чином при роботі з піском вирішуємо корекційні завдання та додатково отримуємо багато терапевтичних ефектів.

Отже, пісочна терапія з використанням інтерактивних комплексів є досить багатоцільовим ефективним методом, який дозволяє одночасно вирішувати завдання діагностики, корекції, розвитку й терапії. Саме тому цей метод актуальний у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами.

Список використаних джерел і літератури

1. Грабенко Т. М., Зінкевич-Євстигнєєва Т. Д. Чудеса на піску. Пісочна ігротерапія. СПб.: Інститут спеціальної педагогіки та психології, 1998.
2. Ломтева Т. У що грати з тривожними дітьми? Психологічний портал «Адалін»: http://adalin.mospsy.ru/1_02_00/1_02_02a.shtml
3. Сакович Н.А. Технологія гри в пісок. Ігри на мосту. СПб.: Мова, 2006.
4. Кравченко С.О. «Сендплей» як метод позитивного впливу на розвиток дитини. URL: <https://vseosvita.ua/library/sendplej-ak-metod-pozitivnogo-vplivu-na-rozvitok-ditini-262425.html>
5. Штейнхардт Леон. Юнгіанська пісочна психотерапія. СПб.: Пітер, 2001.

Психологічний супровід в умовах воєнного часу

Методичні вказівки з кризової та екстремальної психології в контексті формування життєстійкості особистості

Володимир Носенко,

*завідувач Центру практичної психології,
соціальної роботи та здорового способу життя*

Для багатьох українців 24 лютого 2022 року – це розподіл життя на «до» та «після». Цим розподілом став російський напад на Україну, який зруйнував традиційний уклад кожного громадянина, створив загрозу життю й добробуту кожної родини. У психології така криза життя називається криза переривання. З плином часу вона стає тривалою та набуває ознак хронічної. З'являється усвідомлення того, що початок цієї кризи не лютий 2022, а лютий 2014 року, коли агресивний сусід анексував суверенну територію України. Криза змусила багатьох жителів України покинути власні домівки, втратити роботу, друзів, традиційний уклад, стабільність і прогнозованість власного життя, суттєво вплинула на традиційні цінності та світогляд. І якщо тоді це торкнулося жителів Криму й частини Донецької та Луганської областей, то на новому етапі така реальність зачепила кожного громадянина України. Бо невідомо, коли може прилетіти снаряд чи ракета. Таке життя в умовах тривалої напруги потребує суттєвих нервових витрат, провокує багату палітру негативно забарвлених емоцій та травматичний стрес. Криза породжує психосоматичний тиск на організм, що часто провокує загострення хронічних захворювань, знижує імунні властивості організму для самозахисту й відновлення. Ця повноцінна, кровожерлива, підступна, неспровокована війна сусіда-загарбника відбувається на фоні всесвітньої пандемії, спричиненої вірусом COVID-19, і стає черговим іспитом на здатність людини вижити, адаптуватися та вийти з цієї ситуації з мінімальними втратами.

Досвідчені кризові психологи попереджують, що, на жаль, людина не здатна в кризовій ситуації піднятися до рівня власних очікувань, вона скоріше падає до рівня своєї підготовки. Ознакою справжнього професіонала є висока стресостійкість. Вікіпедія визначає стресостійкість як сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда та оточення. Важливо говорити не просто про перенесення стресової ситуації, а про вольові якості: вміння зберігати спокій, витримку, раціональний підхід і здатність до саморегуляції, що є необхідною умовою збереження керованості ситуації за будь-яких обставин.

Що ж таке стрес – слово, яке англійською означає «тиск», «напруга»? У стресових ситуаціях відбуваються процеси фізичної та розумово-психічної адаптації до зовнішніх і внутрішніх впливів. Відповідно й стрес можна розглядати як захисну реакцію на зовнішні та внутрішні подразники (стресори).

Разом із тим стрес – це комплекс емоційних станів, які є відповіддю на різноманітні екстремальні події. Через стресову реакцію організм намагається відновити порушену рівновагу. Канадський фізіолог Ганс Сельє вважав комплекс цих реакцій загальним адаптаційним синдромом і описав три стадії цього синдрому [5].

Перша стадія – реакція тривоги, яка виникає у відповідь на зовнішні подразники, що порушують рівновагу процесів життєдіяльності та змушують мобілізувати всі ресурси організму.

За нею настає друга стадія – спротиву, коли організму вдається впоратися з небезпечними впливами. У цей період може спостерігатися підвищення стресостійкості. Якщо ж дія небезпечних факторів не припиняється та перевищує адаптаційні можливості організму, настає третя фаза – виснаження. Адаптаційні можливості організму знижуються, він погано пручається новим шкідливим впливам, підвищується небезпека психосоматичних і загострення хронічних хвороб; у найгіршому випадку настає шок, який загрожує самому існуванню людини [1].

Негативний стрес називають дистрес (від грец. *dis* – погано). Ним позначають всі гострі та постійно виникаючі події, які шкодять людині через почуття тривоги, небезпеки й загрози. Це можуть бути як звичайні побутові негаразди (родинні конфлікти), так і надзвичайні стани (стихійні лиха, терористичні акти, військові дії та інші надзвичайні обставини) [5].

Травматичний стрес або травма – це нормальна реакція на ненормальну ситуацію чи подію [4]. Це події, які є або сприймаються людиною як загрозові для її життя та цілісності організму. Фактори, які викликають стрес, звуть стресорами. Під стресорами (синоніми – стрес-фактор, стрес-ситуація) зазвичай розуміється надзвичайний або патологічний збудник, значний за силою та тривалістю екстремальний вплив, який викликає стрес. У загальному вигляді розрізняють такі види стресорів:

- фізіологічні (надмірний біль, шум, забруднене повітря, погане харчування (голод, спрага), вплив екстремальних температур, прийом деяких лікарських препаратів тощо);
- психологічні (страх смерті, критичні події в житті, інформаційне перевантаження, емоційно негативно забарвлені очікування та нереалістичні домагання, змагання, загроза соціальному статусу, самооцінка, найближче оточення та інші).

Виокремлюють три фізіологічні реакції людини під впливом гормонів у загрозовій ситуації: бий, біжи, завмири. Ізраїльські психологи зазначають дві людські психологічні реакції на загрозові події: турбота про нащадків і співмешканців, а також експертний стрес тренованої людини.

Як би не була тренована людина, реакція буде та сама, тільки тренована краще відновлюється. Коли людина відчуває небезпеку, в організмі відбуваються гормональні зміни:

- організм викидає гормон адреналін, який «готує» наше тіло реагувати на критичну ситуацію;

- серце починає битися швидше, а дихання прискорюється;
- притік крові в мозок збільшується, він вимагає більше кисню для активізації діяльності під час небезпеки;
- мускули напружуються та готові діяти;
- припиняється процес травлення, це дозволяє організму економити велику кількість необхідної енергії.

Основними психофізичними ознаками стресу є: вологі долоні, прискорене серцебиття, рясне потовиділення, проблеми з диханням, почервоніння або блідість, розширені зіниці, підвищений кров'яний тиск, напружені м'язи, відчуття пригніченості, обм'яклі ноги та руки.

Людина, яка тільки що потрапила під обстріл, може відчути в тілі всі перелічені фізіологічні зміни через надзвичайний страх. Подібні, але не такі сильні наслідки відбуваються в менш небезпечних ситуаціях. На жаль, якщо людина не може керувати собою та не здатна швидко виходити зі стресового стану або небезпека триває та не зменшується протягом тривалого часу, в організмі відбуваються незворотні зміни.

Будь-який страх, а тим більше страх, який породжує війна, є, перш за все, страхом смерті. Смерть підсвідомо сприймається людиною як щось неконтрольоване, невідоме й незворотне. Вона підсвідомо ототожнюється з утратою найдорожчого та перериванням. Люди творчі, емоційні, чуттєві, які мають значний життєвий досвід дитячих травм, комплексів, страждань і життєвих випробувань, даючи волю уяві, наділяють її негативно емоційно забарвленими очікуваннями.

Для відновлення контролю людина може зробити декілька дій, які потрібно тренувати.

1. Дихання навпаки. Якщо дихання утруднене, не робіть глибокий вдих. Глибокий вдих перенасичує організм і органи киснем. Гіпервентиляція може спричинити запаморочення та паніку. Навпаки, слід позбавитися зайвого кисню. Починати треба з видиху.
2. Техніка «Свічка-квітка» або квадратне дихання. Це варіант контрольованого дихання. Дмухаємо та задуваємо свічку на рахунок чотири. Нюхаємо аромат квітки, лічимо до 8. Треба провести 2-3 цикли повторів.
3. Ще один приклад заспокійливого дихання, що відновлює відчуття керованості й контролю та позбавляє зайвого кисню, – це дихання в пакет. Часто такий спосіб опанувати себе пропонують людині, яка боїться літати.
4. У випадках залякlostі, паралічу, оніміння кінцівок варто тренувати контрольовану дію. Наприклад, тричі вдарити себе по щоці. Цей прийом часто використовують спортсмени. Або зробити масаж правого вуха лівою рукою, а лівого – правою. Масаж носа дозволяє прийти до тями в разі травматичного больового відчуття. Велика кількість нервових центрів у носі дозволяє перезавантажити організм і відновити самоконтроль.
5. Алгоритмізовувати та відпрацьовувати правила безпечної поведінки. Коли небезпека постійно повторюється, треба мати чіткий план дій, які мають бути зроблені якомога швидше. Наприклад, повітряна тривога –

швидко дістатися до укриття, узявши найнеобхідніші речі. Або за правилом двох стін вийти до коридору, ванни чи вбиральні.

6. Тренована поведінка передбачає: знання про небезпеку, вміння швидко оцінки ситуації та можливих ризиків, пошук безпечних і захищених місць укриття або відходу в разі небезпеки та загрози життю; підвищення фізичної витривалості та психологічної стійкості.

У кризовому стані людина гостро потребує першої психологічної допомоги – це низка гуманних, підтримуючих дій і заходів для підтримки іншої людини, яка страждає і яка може потребувати допомоги. (ВООЗ, “World Vision International” 2011) [1, 2]. Протокол надання першої психологічної допомоги в гострих стресових ситуаціях (за О. Гершановим) [4]:

1. Заспокоїтися самому. Працювати тільки в достатньо стабільному емоційному стані.
2. Вкрай важливо не говорити про емоції.
3. Не говорити такі фрази: «Заспокойтеся», «Все буде добре», «Все пройде», «Життя налагодиться».
4. Сповільнити темп, щоб уповільнити реакції людини, якій надаємо допомогу. Говорити в більш повільному темпі, ніж зазвичай.
5. Говорити чіткими короткими фразами. Можна підвищити голос. Почати можна з фрази «Подивися на мене. Ти бачиш мене?».
6. Встановити контакт і дати перше відчуття того, що є ще щось, крім пережитого жаху. Спочатку варто представитись. Не говорити, що ви є психологом.
7. Запитайте ім'я людини: «Як вас звати?».
8. Далі запитайте «Куди Ви йшли?», «Що Ви робили?», «Що збиралися робити, коли ...».
9. Повторюйте за людиною відповідь чітко і ясно. Додайте, якщо знаєте ситуацію, без емоцій та подробиць. Ми озвучуємо порядок до того, як відбулася ситуація, потім саму ситуацію та те, що відбулося після.
10. Потрібно включити мислення, повернути відчуття контролю та особистої значущості. Цей етап потребує творчості.

Війна перериває всю структуру й стабільну безперервність життя та укладу дитини, розділяючи його на «до» та «після», порушуючи цілісність і гармонійність життєвої картини. *Основним завданням вчителя для нормалізації ситуації та опанування себе стає відновлення безперервності життя та розірваних зв'язків* [1].

1. Когнітивна безперервність. Повернутися до певної рутини, правил, ієрархій.
2. Рольова наступність. Повернутися до звичайної ролі, щоб використовувати особисті навички: як учень, викладач, інші.
3. Соціальна наступність. Повернутися до групи однолітків, професійної спільноти. Поновити контакти з колегами, друзями, знайомими.
4. Відновити відчуття, що є завтра, що є завдання, які потрібно виконати. Певний контроль над частиною життя. Завантаженість справами.

Напрями роботи зі здобувачами освіти для відновлення відчуття безперервності:

- Турботлива зацікавленість учителя, турбота про здоров'я учня: де знаходиться, як почувається, хто поруч, чи є безпечне місце.
- Заспокоєння. Повідомлення спрямовані на підтримку, заспокоєння, підняття морального духу в моменти стресу, надання впевненості.
- Емоційні обійми. Дозвіл висловлюватись і ділитися почуттями з учителем і друзями. Прохати про емоційну підтримку.
- Почуття партнерства. Наголошувати на важливості досвіду перебування з групою та вчителем, здатності до співчуття іншим людям.
- Відволікання. Використовувати розважальний і гумористичний контент.
- Навчальний зміст.

Важливим аспектом взаємодії та взаєморозуміння дорослого з дитиною, учителя з учнем є вміння вести емоційний діалог на засадах партнерства, довіри, взаєморозуміння та поваги, емпатії, вільного ненасильницького спілкування.

Алгоритм емоційного діалогу [1]

1. Створювати середовище безпеки та довіри, щоб до діалогу спонукав не примус, а потреба дитини.

2. Під час розмови застосовувати стратегії активного та емпатійного слухання:

- підтримувати зоровий контакт;
- реагувати на сказане жестами, мімікою, киванням головою;
- за потреби використовувати заохочувальні фрази: «так», «ага», «зрозуміло» тощо;
- називати емоції дитини, відокремлюючи почуття та реакції/дії;
- реагувати на паузи як на природну потребу дитини в часі й тиші, щоб зібратися з думками, підібрати слова.

3. Вибудовувати взаємодію на основі спостереження та аналізу власних почуттів і реакцій, викликаних розмовою.

4. Спонукати дитину до вираження сильних емоцій чи задоволення бажань/потреб через гру, за допомогою уяви чи фантазії.

Золоте правило емоційного діалогу: *«Говорити так, щоб тебе слухали, слухати так, щобі з тобою говорили».*

Важливим завданням дорослих в умовах війни є задоволення біологічних, соціальних, духовних, культурних, емоційних та інших важливих потреб дитини. Безпека, розвиток і участь у соціальному житті дитини є складовими психологічного благополуччя.

Завдання заходів із психосоціальної підтримки та збереження психічного здоров'я:

- Забезпечення атмосфери безпеки, спокою, приналежності.
- Забезпечення умов для відновлення, віри в себе та впевненості у власних силах.
- Надання можливостей, надії та мотивації.

Ресурсно-поведінковий підхід (за О. Гершановим і Н. Макієнко) [3]

Кожна людина має черпати наснагу та підживлюватися ресурсами від того, що їй приносить емоційне задоволення або заспокоює. Особливо це проявляється в періоди криз. Автори визначили п'ять домінуючих ресурсних каналів. При цьому Олександр Гершанов зазначає, що є здоровий і аномальний не здоровий

способи відновлення. Не здоровий спосіб характеризується відстороненням від реальності, випадінням із соціальної взаємодії. Таким чином, вийшла таблиця ресурсних каналів відновлення:

Відновлення через емоційний канал.

Позитивні приклади: слухання музики, перегляд фільмів, відвідання театру, читання літератури.

Негативні приклади: комп'ютерна залежність, серіальна залежність, ігрова залежність, алкогольна залежність, тютюнокуріння, наркотична залежність, фанатизм.

Фізичний канал відновлення.

Позитивні приклади: приготування страв, пробіжки, масаж, плавання, заняття спортом, миття полів, вікон, садівництво й огородництво.

Негативні приклади: переїдання, садомазахизм, відхилення на сексуальному ґрунті.

Канал віри.

Позитивні приклади: прикмети, амулети, суспільні та родинні цінності, релігія та інше.

Негативні приклади: сектантство, окультизм.

Канал соціальної підтримки.

Позитивні приклади: дружба, волонтерство, інтервізійні групи, клуби інтересів, спільноти в месенджерах і соціальних мережах.

Негативні приклади: Інтернет залежність: блукання в соцмережах, телефонозалежність, клубна залежність, злочинні угруповання.

Когнітивний канал. Упорядкування. Структурування.

Позитивні приклади: пізнавальна жага, вивчення мов, наведення ладу, систематизація інформації, упорядкованість, структурованість, акуратність.

Негативні приклади: занудність, прискіпливість, чванливість.

Канал уяви.

Позитивні приклади: написання музики, віршів, малювання, вишивання, конструювання, акторська майстерність: гра, драматизація.

Негативні приклади: хворобливе самонавіювання, вигадкування, зацикленість, гіперболізація проблем.

Основні ресурси розвитку психологічної стійкості у дітей [1]:

- Довірливі стосунки.
- Наявність турботливих дорослих.
- Забезпечення цікав ігор і приємних активностей.
- Контакт з однолітками, наявність друзів.
- Відчуття контролю над тілом і емоціями.
- Здатність вирішувати наявні проблеми.
- Позитивне мислення.
- *Способом посилення ресурсів дитини в умовах війни є [1]:*
- Створення розпорядку, навіть у надзвичайній ситуації.
- Поділ дня на часові смуги (визначення годин неспання та сну, фізична активність, читання, навчання).
- Дії для підвищення відчуття сенсу (повернення до навчання, невеликі ролі протягом дня, допомога іншим, турбота про тварин).

- Надання надії – планування майбутньої діяльності для створення надії (планування подорожі на час, коли все закінчиться, що я буду робити).
- Застосування технік саморегуляції (дихання, розслаблення м'язів).
- Бути разом – це дає силу, підтримку фізичних чи віртуальних контактів (спільна їжа, ігрові заняття, читання книг, музика).

Війна – це випробування кожного суспільства та його інститутів на життєздатність. Тест на адаптивність, особистісну та громадянську зрілість. Криза й екстремальні події спонукають кожну людину до підвищення відповідальності за себе та долю власної країни.

Сучасна школа, її діяльність за будь-яких умов є ознакою сталості й непорушності держави та її інститутів. Сучасний учитель не тільки носій знань і компетентностей – в умовах війни він гарант безперервного розвитку та формування дитячої особистості, її психічного благополуччя разом із батьками дитини. Підвищення обізнаності педагогів із питань кризової, екстремальної психології, надання першої психологічної допомоги, проведення з дітьми психологічних хвилин є важливим завданням практичних психологів/соціальних педагогів у закладі освіти.

Список використаних джерел

1. Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». Матеріали доступні за покликанням: <https://mon.Gov.Ua/ua/news/metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij>
2. Надання першої психологічної допомоги. Матеріали доступні за покликанням: <https://sites.google.com/site/psihologia11b/psihologicna-dopomoga/nadanna-persoie-psihologicnoie-dopomogi>
3. Гершанов О. Шість каналів ресурсів. Відео за посиланням: <https://www.youtube.com/watch?v=cj8RKWG-CZ0&list=PL04w-5A0oLyihpBklGTPUQnJCydk0P7-Y&index=2>
4. Гершанов О. Страх та як із ним жити. Відео за посиланням: https://www.youtube.com/watch?v=aJ1Fw0Op4zo&list=PL04w-5A0oLyim_31wljGKQkotZFv_PC25&index=3&t=2768s
5. Сельє Г. Стрес без дистресу. Ел. посилання: <https://lib.misto.kiev.ua/PSIHO/SELYE/distree.dhtml>

Психологічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану

Віра Лященко,
завідувач ресурсного центру з підтримки інклюзивної освіти

Незалежно від стану здоров'я, наявності фізичного чи інтелектуального порушення, кожна людина має право на повноцінне життя, освіту, якість якої не відрізняється від якості освіти решти людей. Саме цей принцип є основним в організації інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами.

З урахуванням основних тенденцій щодо змін у системі освіти дітей з особливими освітніми потребами окреслено напрями діяльності, які потребують підвищеної уваги, одним із яких є психологічний супровід інклюзивного навчання в Україні.

Одним із головних завдань закладу освіти є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка всіх учасників освітнього процесу. Вона має проводитися систематично й поетапно.

З метою впровадження системи психолого-педагогічного супроводу дітей дошкільного й шкільного віку, які навчаються в умовах інклюзивної освіти, суттєвим є організація та здійснення комплексного підходу, реалізація якого передбачає поетапне впровадження інклюзивної освіти, яке потребує проведення необхідних психосоціальних і педагогічних заходів.

Завдання психолого-педагогічного супроводу:

- а) а) актуалізація особистісного потенціалу розвитку дитини;
- б) б) формування позитивних міжособистісних стосунків учнів із порушеннями психофізичного розвитку та їх ровесників у процесі внутрішкільної інтеграції;
- в) в) консультування батьків або осіб, які їх замінюють, щодо особливостей розвитку, спілкування, навчання, професійної орієнтації, соціальної адаптації їх дитини тощо.

У розв'язанні цих завдань у системі інклюзивної освіти вирішальну роль відіграє, насамперед, психологічна служба кожного конкретного закладу освіти. Зокрема, практичний психолог і соціальний педагог сприяють розвитку соціальних умінь школярів, а також надають належну моральну підтримку сім'ям дітей, їхнім рідним і вчителям, допомагають долати складні життєві ситуації.

Практичний психолог школи є експертом у проведенні як оцінювання розвитку, так і перспектив ситуації найближчого розвитку. Він розробляє індивідуальні або групові рекомендації, бере участь у розробці навчальних планів, здійснює психологічну підтримку батьків. Допомагає визначити чинники, які негативно впливають на здатність дітей з ООП до навчання та самоконтролю.

24 лютого 2022 року – дата, яка стала точкою відліку нової реальності для України. Війна кардинально змінила наші життя, змусивши по-іншому розставляти пріоритети. Страшні реалії повномасштабної війни вплинули на кожного з нас. Смерть близьких, руйнування рідної домівки, окупація українських територій, бомбардування та обстріли усе – це виснажує внутрішні ресурси людини, руйнує її психіку.

У результаті військової інтервенції російської федерації до України постало гостре питання стану психологічного здоров'я всіх здобувачів освіти та їхніх батьків. Але якщо дорослі мають сформовані захисні механізми, то для дітей втрата відчуття безпеки, стабільності, упевненості в завтрашньому дні стала причиною сильного стресу, тривале перебування в якому може призвести до важких наслідків.

Війна є надзвичайно стресовою та травмуючою подією для психіки, адже за таких умов людина переживає реальну загрозу життю, фізичному та психічному здоров'ю, як власному, так і своїх близьких.

Саме тому першочерговим завданням на сьогодні є надання невідкладної допомоги та психологічної підтримки дітям з ООП, що дозволить їм упоратися зі стресом від війни, а також попередить виникнення більш складних проблем.

Ситуація, яку переживає Україна, виходить за межі звичайного досвіду роботи практичного психолога. Війна спричинила значне порушення життєдіяльності людей, шкоду їхньому здоров'ю, великі людські втрати, значні матеріальні збитки тощо. Усе це вкрай негативно позначається на кожній родині.

Одні родини були вимушені залишити домівку та переживають кризу, пов'язану з втратами не лише матеріальними, але й соціальними. Інші родини переживають втрату близької людини. Психічне травмування в людей, які пережили надзвичайні події, має різну глибину й складність. Це залежить від багатьох факторів: вік постраждалого, ступінь причетності до надзвичайної події (свідок, учасник, постраждалий), життєвий і професійний досвід, психоемоційний статус і вміння володіти своїми емоційними станами, наявність або відсутність підтримки з боку найближчого соціального оточення.

Зміни, що відбулися в політичній обстановці нашої країни, воєнний стан привели фахівців і практичних психологів, які працюють із дітьми з ООП, до висновку про необхідність трансформувати психологічну допомогу в умовах воєнного стану.

Під час війни змінюється світогляд людини. У хвилину небезпеки вона починає поводитись і почувати себе зовсім інакше, ніж у повсякденній обстановці в мирний час. Іноді через страх людина навіть позбавляється самоконтролю. Побутові незручності є дуже великими подразниками, які з великою силою змінюють психологію всіх людей.

Під час військових конфліктів однією з найуразливіших і беззахисних категорій цивільного населення є діти та підлітки, особливо діти з особливими освітніми потребами. На їхніх очах відбуваються страшні події, і більшість із дітей перебуває в стресі. Більшість із них не можуть прийняти нову реальність, у яку вони потрапили.

Війна в Україні стала стресом для всіх дітей з ООП. Реакції на кризову ситуацію в таких дітей різних вікових категорій є різними. Відповідно до таких ситуацій є різними й ризики, а також потреби виходу з них.

Травмуючі події, які виникають через війну, зачіпають сотні тисяч дітей. Вони потребують допомоги й підтримки в тому, як упоратися зі стресом від війни, знайти способи адаптуватися до нових умов існування та впоратися з труднощами для запобігання розвитку проблем у сфері психічного здоров'я.

Для надання допомоги дітям ті їх підтримки розроблено програму «Діти та війна. Навчання технік зцілення». Програма та посібник до неї розроблено Фондацією «Діти та війна» (Берген, Норвегія). Автори посібника – представники

Інституту психіатрії (Лондон, Великобританія) та Норвезького центру кризової психології. Програму було впроваджено в країнах, де відбувалися воєнні дії: Боснія, Косово, Китай, Іран, Сирія, Руанда, Непал. Вона показала свою ефективність.

Саме тому дуже важливою є робота працівників психологічної служби, які покликані допомогти дітям опрацювати неефективні реакції на стрес, напрацювати механізми стресостійкості, навчити технік, які допоможуть стабілізуватися та легше впоратися зі спогадами про пережите.

Під час кризової ситуації особи з ООП можуть відчувати власну провину за події, що відбулися. У них виникають страхи, знижується рівень комунікації або, навпаки, вони проявляють надмірну турботу про захист і порятунок людей.

Важливим складником роботи з дітьми з ООП і дорослими, які пережили травмуючі події, є формування стресостійкості та життєстійкості.

Діти з порушеннями інтелектуального розвитку є особливо вразливими. Вони здригаються від вибухів, не розуміють нове переміщення в безпечне місце (бомбосховище), опиняються в ступорі або виявляють істерики під час сирен повітряної тривоги, відчують постійний страх, розгубленість, тривогу та мають інші негативні психічні прояви.

Слід пам'ятати, що діти з порушеннями інтелектуального розвитку мають обмежені можливості пізнавальної діяльності, не можуть швидко та правильно реагувати й обробляти інформацію з навколишнього середовища. Через це важливим є застосування необхідної підтримки та допомоги таким дітям під час війни, ураховуючи максимально їхні інтелектуальні можливості з метою мінімізувати в них наслідки психологічної травми.

Дітям з ООП, які пережили психічну травму, досить важко зрозуміти, що сталося з ними. Це пов'язано, перш за все, з їхніми особливостями, їм не вистачає соціальної, фізіологічної та психологічної зрілості. Дитина не в змозі повністю усвідомити сенс того, що відбувається, вона просто запам'ятовує саму ситуацію, свої переживання в ту мить (вибухи, гул, свист). Інтенсивність переживань може бути занадто сильною для дитини, і вона стає ще більш вразливою. Для дітей з ООП найбільш типовими наслідками такого роду травматичних ситуацій є регресивна поведінка (енурез, страх розлуки з батьками, страх перед незнайомими людьми, втрата наявних навичок), дратівливість. Їм властиві поведінкові порушення від депресії до агресії. Спектр посттравматичних симптомів у дітей з ООП включає зміни на фізіологічному, емоційному, когнітивному, поведінковому рівнях.

Планування індивідуальної роботи з особою з ООП в умовах воєнного часу, а також і в мирний час є своєрідним прогнозом, який дає змогу побачити цілісну картину особистості особи з ООП, її ймовірне майбутнє. Особам із ООП, які переживають чи пережили травматичні події, потрібен більш тривалий час для оволодіння функціональними навичками. Тому працівникам психологічної служби в першу чергу потрібно приділяти увагу розвитку вмінь, які дають дитині відчуття самостійності та життєстійкості, відновленню та налагодженню соціальних контактів, позитивних емоцій і соціальної активності.

Війна внесла дуже багато змін у життя дітей з ООП, а саме:

- Зміни в режимі дня.

Дітям із ООП важко сприймати їх, тому що вони звикли й були адаптовані до певного режиму дня. Постійний і сталий режим дня – для них це є безпека.

Виклики, які порушують безперервність і сталість (алгоритм) життя дитини з особливими освітніми потребами:

- Дистанційна форма навчання.

Змінилася форма навчання. Для багатьох дітей з ООП ця форма навчання є новою та незнайомою, незрозумілою. Вони не розуміють, що потрібно на онлайн-уроках сидіти і слухати вчителя або дивитися в екран монітора.

Інклюзивне навчання – це навчання для всіх дітей, про це потрібно пам'ятати. А також про те, що онлайн-уроки забезпечують дітям з ООП контакти та спілкування з іншими дітьми. Тобто онлайн-уроки є тією соціалізацією, яка була закладена в інклюзивне навчання.

У дистанційному навчанні батьки мають стати партнерами педагогів. Тобто перша робота педагога та практичного психолога має відбутися саме з ними, а вже далі з їхніми дітьми.

Психологічний супровід – це система професійної діяльності практичного психолога, спрямована на створення оптимальних умов для успішного навчання, розвитку й соціалізації дитини. Психолог у закладі освіти забезпечує спостереження за станом психофізичного розвитку дитини з ООП, мотивів її поведінки й діяльності з урахуванням вікових, статевих, інтелектуальних, фізичних та інших індивідуальних особливостей, сприяє виконанню освітніх і виховних завдань закладами освіти.

Психологічний супровід спрямований на забезпечення двох процесів:

1. Індивідуальний супровід дітей з особливими освітніми потребами в освітніх закладах;

2. Системний супровід, спрямований на профілактику або корекцію проблеми, характерної не для однієї дитини, а для системи загалом.

- Неможливість виходу на вулицю/ігровий майданчик.

Через те, що не можна виходити на вулицю, пограти на ігровому майданчику, відвідувати басейн, а часто це було заспокоєнням для дитини з ООП, у неї змінюється й поведінка.

- Родина перебуває в одному просторі 24/7.

Інколи дитина не може бачитися з близькими та значущими людьми. Це все теж змінює її поведінку.

- Буденність і однаковість небезпеки щодня.
- Нерозуміння причин залишатися вдома, ховатись у сховищах.

Здебільшого діти з ООП не розуміють причин залишатися вдома, чому не можна йти в школу, чому не можна зустрітися з друзями, побачити однолітків, чому вони знаходяться в незвичних приміщеннях.

- Перебування в емоційно-напруженій ситуації.

Інколи дитина перебуває в емоційно-напруженій ситуації навіть удома, тому що дорослі хвилюються, бояться і змін у житті дитини, і воєнних подій, бояться, щоби їхня дитина не захворіла. А діти з ООП дуже чітко відслідковують емоції й почуття від дорослих. Звісно, діти теж будуть тривожитися, будуть боятися, панікувати й емоційно вибухати.

Переживання батьків великим чином впливають на виникнення психосоматизмів та інших проявів психосоматики у дітей з ООП. Діти, які бачать переживання та страх батьків, починають також переживати негативні емоції, почуття душевного дискомфорту. Вони навіть не до кінця розуміють, що з ними відбувається, не знають, якими словами позначити те, що вони відчувають.

Зважаючи на те, що не всі дорослі можуть справитися з емоціями в стресових ситуаціях і часто звертаються за кваліфікованою допомогою, питання психологічної підтримки батьками дітей з ООП є надзвичайно актуальною проблемою на цей час.

Діти такої категорії особливо лякаються, коли бачать, що дорослі втрачають самоконтроль, надто емоційно й агресивно реагують на ситуацію. Батьки повинні намагатися тримати себе в рівновазі, контролювати свої реакції та дії, намагатися не демонструвати дитині з ООП своїх власних емоційних переживань і страхів. У будь-яких ситуаціях батькам необхідно привести себе в максимально стабільний стан, що неодмінно допоможе зберегти психологічне здоров'я дитини з ООП.

Батьки дітей з особливими освітніми потребами вдвічі більше відчують вплив стресу, адже їм і раніше було непросто навчати й соціалізувати своїх дітей. А тепер їхні можливості ще зменшилися, натомість діти потребують не меншої, а в травматичних обставинах більшої уваги, тоді як ресурс батьків катастрофічно падає.

Оскільки сім'я є ресурсом для особистісного розвитку дитини з ООП, виникає необхідність збереження та підтримки психічного й психологічного здоров'я членів сім'ї, які мають таку дитину.

Великого значення набуває й проблема відсутності кваліфікованої допомоги фахівців. В умовах воєнного стану не завжди є змога отримати психологічну допомогу очно і вчасно. У таких випадках батьки можуть звернутися за допомогою в дистанційному режимі. На сьогодні є багато психологічних онлайн ресурсів, де батьки можуть отримати безоплатну допомогу.

Із 29 квітня 2022 року ІРЦ розширили коло завдань на період дії воєнного стану в Україні. ІРЦ надають інформаційну допомогу батькам дітей з ООП. Перебування в укриттях, вимушений переїзд, втрата звичного середовища, друзів, іграшок – ці та інші чинники можуть спричинити тривогу та стрес у дітей.

Слід звернути увагу на поведінкові реакції в дитини, які можуть бути передвісниками психологічної травми:

- постійно говорить про травматичні події.
- має тривожну поведінку;
- лякається звуків чи картинок, які нагадують травму;
- стала пасивною та мовчазною, уникає спілкування;
- з'явилися проблеми зі сном.

Як правильно пояснити дитині з ООП, що зараз триває війна? Батьки і педагоги повинні бути відвертими, не приховувати правди, а головне, запевнити дітей у тому, що все буде добре, що їх зможуть захистити.

Надаючи підтримку дітям з особливими освітніми потребами, слід намагатися завжди проявляти позитивний настрій під час спілкування, щиро бажати бути поруч і надавати необхідну допомогу.

Дуже важливо щодня організовувати корисні справи для дітей з особливими потребами, щоб вони могли відволіктись і не переживали через стресову ситуацію. Будь-які дії за межею безпорадності повертають силу й упевненість. Оскільки ці діти мають обмежені можливості швидко реагувати й обробляти інформацію з навколишнього простору, важливо вчасно запроваджувати кроки підтримки, які допоможуть зменшити наслідки психологічної травми.

Дитину з порушенням зору важливо ознайомити з навколишнім середовищем (надати описову характеристику, можливість хоча б мінімально

обстежити приміщення); залучайте її до щоденних цікавих справ (грайтеся, читайте, обговорюйте); підтримуйте тактильний контакт із дитиною, обіймайте її, коли їй страшно, сумно.

В умовах воєнного стану необхідно враховувати психологічний стан дітей з порушенням слуху, створити зону комфорту, яка асоціювалася б із мирним життям, відволікала від тривожних новин, не перевантажувати їх, відволікати на конструктивну діяльність, емоційно підтримувати.

Діти з порушеннями інтелектуального розвитку є особливо вразливими до надзвичайних ситуацій. Вони здригаються від вибухів, виявляють істерики під час повітряної тривоги, відчують постійний страх, повільно знайомляться з приміщенням у безпечному місці (укритті). Через це важливим є застосування необхідної підтримки та допомоги, ураховуючи максимально їхні інтелектуальні можливості.

Для організації належного психологічного, соціально-педагогічного супроводу учасників освітнього процесу у 2022/2023 навчальному році психологам закладів освіти рекомендують здійснювати психологічне й соціально-педагогічне забезпечення та супровід інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами, консультативну й просвітницьку роботу з батьками.

Важливо забезпечити продовження здобуття освіти такими дітьми зі створенням усіх необхідних умов із наданням психолого-педагогічного супроводу та корекційно-розвиткових послуг незалежно від місця перебування таких учнів.

Основні завдання психологічного супроводу дитини визначено нормативними документами Міністерства освіти і науки України. Аналіз цих завдань дозволяє виокремити пріоритетні напрями роботи практичного психолога в рамках психологічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами:

- діагностико-прогностична діяльність;
- психологічна підтримка педагогів;
- психологічна підтримка батьків;
- корекційно-розвиткова робота з дітьми з особливими освітніми потребами.

Основні напрями роботи практичного психолога, який здійснює психологічний супровід дітей з особливими освітніми потребами:

- психологічна діагностика;
- психологічна корекція;
- психологічне консультування;
- психологічна реабілітація;
- психологічна підтримка.

Що потрібно для ефективного психологічного супроводу учнів з обмеженими можливостями?

По-перше, діагностика. Вона дає можливість отримати необхідну інформацію про особистість учня з ООП, його розвиток, потенціальні можливості, потреби, життєві цінності:

- діагностика рівня розвитку дітей: виявлення індивідуальних особливостей психічного, фізичного, інтелектуального розвитку; рівня розвитку психічних процесів;
- діагностики соціальної зрілості, інтелекту, стилю взаємодії педагогів і батьків із дитиною;

- анкетування педагогів і батьків на предмет готовності до здійснення інклюзивного навчання;
- вивчення особливостей сім'ї, у якій виховується дитина;
- психолого-педагогічне спостереження за особливостями соціальної взаємодії учнів у школах з інклюзивним навчанням.

Діагностична робота містить первинне обстеження, а також систематичні етапні спостереження за динамікою та процесом корекції психічного розвитку дитини.

Психологічне обстеження спрямоване на кваліфікацію індивідуальних труднощів дитини, якісну характеристику її розвитку, визначення оптимальних форм і змісту корекційної допомоги. Психологічне дослідження властивостей особистості здійснюється шляхом діагностичної роботи за допомогою відповідних психодіагностичних методик.

Важливими завданнями в роботі психолога в закладі освіти є добір діагностичного інструментарію, придатного для роботи з різними категоріями здобувачів освіти, уточнення змісту й методів корекційної роботи з урахуванням результатів психологічної діагностики.

Ознайомившись із особливостями психофізичного розвитку дитини та готуючись до роботи з нею, психолог аналізує, перш за все, відповідність інструментарію (стимулів) та вибрані методики.

Для дітей із сенсорними порушеннями очевидним є прилаштування інструментарію (стимулів) до можливостей дитини та критичного вибору методик, які дозволяють використати потенціал дитини з ООП. Наприклад, для дитини з порушенням зору малюнки (методика «Четвертий – зайвий») мають бути контрастнішими та більшими за розміром.

Для дитини зі спастикою кінцівок є проблематичним використання малюнкових методик, при використанні яких необхідно домовитися з дитиною про сигнали, що відповідають певному вибору (стимульний матеріал до тесту тривожності Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки).

Оскільки можуть виникнути труднощі зі сприйманням малюнків, вони не повинні бути надміру стилізованими та складними. Необхідно передбачати можливі труднощі, пов'язані з процесом сприймання самих зображень, і відрізнити їх від розуміння чи нерозуміння сюжету, логічних зв'язків у ньому.

Для дітей з порушеннями мовлення будуть малоприйнятними вербальні методики. При цьому важливо розрізняти труднощі активного мовлення через порушення артикуляції та розуміння зверненого мовлення.

Обмеження у використанні діагностичних методик також можуть бути пов'язані зі способом життя обстежуваних, обмеженістю їхніх соціальних зв'язків і відповідних знань та уявлень про навколишній світ. У зв'язку з цим не можна беззастережно використовувати певні проєктивні методики, що в цілому за процедурою виконання могли б відповідати технічним можливостям обстежуваного.

Наприклад, методика Рене Жіля, яка часто й успішно застосовується для виявлення проблем, пов'язаних зі спілкуванням і самовизначенням підлітків, не завжди може бути адекватною в роботі з підлітком, фізичні обмеження якого не дозволяють сприймати ситуації, наведені в методиці, як проєктивні на себе. Причиною є те, що спосіб життя виключає, наприклад, відвідання кінотеатру, прогулянки за місто разом із друзями тощо. Тому перш ніж застосовувати таку

методику, потрібно переконатися, що в дитини є відповідний життєвий досвід, пов'язаний із зображеними ситуаціями.

Корекційна робота має бути спрямована на розвиток усіх видів сприймання, особливо зорового та слухового, на базі яких розвиваються вищі психічні функції.

Корекційний напрям роботи практичного психолога включає в себе систему заходів, які спрямовані на корекцію особистісних проявів поведінки та розвиток особистості дитини за допомогою спеціальних засобів психологічної корекції (індивідуальні корекційні заняття, тренінги, ділові ігри).

При роботі з дітьми з особливими потребами в рамках групової роботи з метою корекції поведінки й особистісних проявів організовуються:

- тренінг спілкування;
- тренінг ефективної соціальної взаємодії;
- тренінг підвищення впевненості в собі;
- тренінг зниження тривожності та подолання страхів;
- тренінг розвитку навичок емоційної саморегуляції;
- тренінг креативності;
- тренінг асертивності;
- тренінг самоствердження;
- тренінг особистісного росту та ін.

Консультаційна робота здійснюється в межах індивідуальних консультацій з дітьми з ООП, з метою вирішення особистісних проблем.

Психологічна просвіта передбачає проведення заходів і виступи перед учнями з певної проблематики. Діти з особливими освітніми потребами беруть участь у заходах просвітницького характеру разом з іншими учнями закладу освіти.

Батьки мають бути залучені практичним психологом до організації корекційно-виховного процесу.

Оскільки розвиток і виховання дитини з особливими потребами потребує спеціальних знань про захворювання, його наслідки, потенційні можливості дитини, важливим є належна організація роботи мультидисциплінарної команди фахівців у закладі освіти.

Організація психологічного супроводу батьків при здійсненні інклюзивної освіти повинна спиратися на досвід спеціальної психології, яка пропонує роботу з батьками об'єднувати у два напрями:

- освітньо-просвітницька робота з батьками всіх дітей;
- психологічний супровід сімей, які виховують дітей з ООП.

Психологічна підтримка батьків і дітей з ООП, особливо в умовах воєнного стану, є життєво необхідною, тому що саме від батьків, їх внеску в процес виховання та навчання залежить повноцінний розвиток і соціалізація дитини.

Список використаних джерел і літератури

1. Допомога дітям з ООП під час війни. Поради для батьків [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/dopomogadityam-z-oor-pid-chas-vijny-porady-dlya-batkiv/>
2. Лист МОН від 29.03.2022 №1/3737-22 «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні»

3. Лист МОН молоді та спорту від 26.07.2012 № 1/9-529 «Психологічний і соціальний супровід дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання»
4. Майковська О. Є. Рекомендації щодо роботи з дітьми, які мають порушення інтелектуальної сфери / О. Є. Майковська // Психологічний та соціально-педагогічний супровід навчання і виховання «особливої дитини» у школі : метод. посібн. // [за ред. Д. Д. Романовської, С. І. Собкової]. – Чернівці : Технодрук, 2009. – С. 11-12.
5. Психологічна підтримка дітей в умовах війни [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=VUQFJCScojOg>
6. Психологічний супровід інклюзивної освіти : [метод. рек] / автор. кол. за заг. ред. А.Г. Обухівська. – Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. – 92 с
7. Психологічний та соціально-педагогічний супровід навчання і виховання «особливої дитини» у школі: метод. посібник / за ред. Д. Д. Романовської, С. І. Собкової. – Чернівці : Технодрук, 2009. – 196 с
8. Психолого-педагогічний супровід навчання дітей з інтелектуальними порушеннями/навчально-методичний посібник / авт.: О. В. Чеботарьова, Г.О. Блеч, І. В. Гладченко, С. В. Трикоз, І.В. Сухіна, Н. А. Ярмола.: за наук. ред. О.В. Чеботарьової. – К.: ІСПП імені Миколи Ярмченка НАПН України, 2018. – 123 с.
9. Романовська Д. Д. Психологічний супровід процесу інтеграції у суспільство дітей з особливими потребами / Д. Д. Романовська // Психологічний та соціально-педагогічний супровід навчання і виховання «особливої дитини» у школі: метод. посібник / за ред. Д. Д. Романовської, С. І. Собкової. – Чернівці: Технодрук, 2009. – С. 104-109.
10. Як працювати з дітьми з ООП та підтримувати їх під час війни [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=jSXDfVyb6_s&t=4s

Методичні вказівки щодо превентивної діяльності педагогічних працівників в організації виховного процесу в закладах освіти на 2022/2023 н. р.

*В'ячеслав Бандура,
методист Центру практичної психології, соціальної
роботи та здорового способу життя*

Російський напад на Україну створив безпосередню та зростаючу загрозу життю й добробуту 7,5 млн українських дітей.

Унаслідок військових дій 3 млн дітей в Україні та понад 2,2 млн дітей у країнах, котрі приймають біженців із неї, потребують невідкладної гуманітарної допомоги. Внутрішнє й зовнішнє (за межі України) переміщення торкнулося кожних двох дітей із трьох.

Війна впливає на психічне здоров'я кожного громадянина України. Одним із головних завдань закладу освіти є повсякденна психологічна допомога й емоційна підтримка учасників освітнього процесу. Міністерство освіти і науки України пропонує для практичного застосування методичні матеріали, напрацьовані освітянами спільно з партнерами, для роботи з учасниками освітнього процесу, які потребують психологічної допомоги.

У жорстоких реаліях воєнного стану в Україні перед освітянами стоїть важливе завдання – об'єднання зусиль педагогічної та громадської спільнот на засадах взаєморозуміння, співробітництва щодо захисту прав і свобод, оволодіння дітьми універсальними цінностями та моделями поведінки, які складають основу світової культури.

Особлива роль в організації виховної діяльності в закладі освіти належить класним керівникам. Діяльність класного керівника регламентується «Положенням про класного керівника навчального закладу системи загальної середньої освіти», затвердженим наказом Міністерства освіти і науки України від 6 вересня 2000 року № 434, затвердженим в Міністерстві юстиції України 26 вересня 2000 року за № 659/4880 (зі змінами) [1].

Протидія булінгу

Концепцією Нової української школи передбачено формування ціннісного ставлення та судження у школярів, умінь вибудовувати доброзичливі й толерантні стосунки з учасниками освітнього процесу.

Механізм реагування на випадки булінгу (цькування), процедури застосування заходів виховного впливу запроваджено в закладах освіти всіх типів і форм власності, крім тих, які забезпечують здобуття освіти дорослих, у тому числі післядипломної освіти.

Згідно із Законом України від 15.07.2021 № 1658-IX визначено зміст поняття *безпечне освітнє середовище* як сукупність умов у закладі освіти, що унеможливають заподіяння учасникам освітнього процесу фізичної, майнової та/або моральної шкоди, зокрема внаслідок недотримання вимог санітарних, протипожежних та/або будівельних норм і правил, законодавства щодо кібербезпеки, захисту персональних даних, безпечності та якості харчових продуктів і/або надання неякісних послуг із харчування, шляхом фізичного та/або психологічного насильства, експлуатації, дискримінації за будь-якою ознакою, приниження честі, гідності, ділової репутації (зокрема шляхом булінгу (цькування), поширення неправдивих відомостей тощо), пропаганди та/або агітації, у тому числі з використанням кіберпростору, а також унеможливають вживання на території та в приміщеннях закладу освіти алкогольних напоїв, тютюнових виробів, наркотичних засобів, психотропних речовин.

Наголошую, що на доступному місці в закладі освіти варто розмістити контактну інформацію про керівників і педагогічних працівників закладу освіти, до яких, відповідно до посадових обов'язків, можуть звертатись учасники освітнього процесу для оперативного вирішення питань, що стосуються збереження життя чи здоров'я, а також захисту прав та інтересів дитини; номер телефону 1547 Урядової гарячої лінії з попередження домашнього насильства; телефонні номери Національної дитячої «гарячої» лінії 0 800 500 225 або 116 111 (для дзвінків із мобільного) [1].

З метою профілактики булінгу (цькування) у закладах освіти рекомендую:

- упроваджувати в освітній процес закладів освіти гурток «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації» та факультатив «Вирішую конфлікти та будую мир навколо себе»;
- використовувати відеоролик «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Медіація ровесників і ровесниць» та освітній електронний курс «Вирішую конфлікти та будую мир навколо себе»;
- розвивати медіацію однолітків, створювати служби порозуміння (Створення системи служб порозуміння для впровадження медіації за принципом «рівний-рівному/рівна-рівній» та вирішення конфліктів мирним шляхом у закладах освіти);
- проводити освітню роботу і батьками та законними представниками дітей з питань профілактики насильства, булінгу, формування ненасильницької моделі поведінки та вирішення конфліктів мирним шляхом.

Запобігання домашньому насильству

Поруч із булінгом (цькуванням) великою проблемою в Україні є домашнє насильство.

З метою забезпечення комплексного інтегрованого підходу до протидії домашньому насильству та сприяння реалізації прав осіб, постраждалих від домашнього насильства, шляхом проведення превентивних заходів, ефективного реагування на факти домашнього насильства наказом МОН від 02.10.2018 № 1047 затверджено Методичні рекомендації щодо виявлення, реагування на випадки домашнього насильства і взаємодії педагогічних працівників із іншими органами та службами.

Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-metodichnih-rekomendacijshodo-viyavlennya-reaguvannya-na-vipadki-domashnogo-nasilstva-i-vzayemodiyipedagogichnih-pracivnikiv-iz-inshimi-organami-ta-sluzhbami>

Пропоную використовувати матеріали з питань запобігання та протидії домашньому насильству, що розміщені на офіційному сайті ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» [1].

Запобігання та протидія торгівлі людьми

З початку 2022 року в Україні Національна поліція зафіксувала 77 випадків торгівлі людьми. Серед них було 26 фактів сексуальної експлуатації та 28 – трудової експлуатації.

Українські правоохоронці борються з двома видами торгівлі людьми. Перший починається і закінчується на території нашої країни. Серед таких випадків найбільш розповсюджені трудова та сексуальна експлуатація.

Другим видом є торгівля людьми, яка починається на території України з вербування, однак сам злочин відбувається на території іншої держави.

В Україні є Telegram-бот «Залишайся в безпеці», у якому можна дізнатися, як не стати жертвою торгівлі людьми, безпечно працевлаштуватися в Україні та за кордоном, розпізнати потенційних зловмисників, а також тих, до кого звернутися за допомогою.

Головні завдання освітніх заходів із зазначених вище негативних явищ – підвищити загальний рівень правової свідомості дітей та молоді, рівень обізнаності з проблем порушення прав людини, навчити моделей безпечної

поведінки, виховати повагу до прав і основних свобод людини, толерантне ставлення до потерпілих від насильства [1].

Вважаю за доцільне:

- упроваджувати гуртки та факультативи для учнів 7-10 класів закладів загальної середньої освіти «Особиста гідність. Безпека життя. Громадянська позиція»;
- проводити інформаційні кампанії до 30 липня – Всесвітнього дня протидії торгівлі людьми; 18 жовтня – Європейського дня боротьби з торгівлею людьми; 2 грудня – Міжнародного дня за відміну рабства; 10 грудня – Міжнародного дня захисту прав людини;
- розвивати співробітництво з громадськими та міжнародними організаціями і фондами;
- налагодити освітню роботу з батьками та законними представниками дітей з питань профілактики торгівлі людьми.

Профілактика шкідливих звичок і девіантної поведінки

Запобігання вживання дітьми та учнівською молоддю наркотичних і психотропних речовин повинно займати належне місце в організації виховного процесу закладу освіти.

Пропоную в межах компетенції:

- формувати в дітей, учнівської молоді життєві навички, уміння протистояти ризикам і загрозам, пов'язаним із наркотиками;
- здійснювати комплекс профілактичних заходів, спрямованих на підвищення психолого-педагогічної компетентності батьків, формування в них свідомого відповідального ставлення до виконання обов'язків, пов'язаних з утриманням, вихованням і освітою дітей;
- створювати методики раннього виявлення дітей, які належать до груп ризику через їх незахищеність та інші чинники, що можуть призвести до початку вживання наркотиків (діти, батьки яких перебувають у трудовій еміграції за кордоном; діти із сімей з проблемами залежності; діти, які отримали психологічні травми внаслідок жорстокого поводження або сексуального насильства, безпритульні), сприяння захисту їх прав і недопущення соціального відторгнення тощо [2].

Сприяння розвитку учнівського самоврядування

Рекомендую формувати пріоритети та стратегічні напрями в роботі з дітьми й учнівською молоддю, підтримувати соціально-активні програми, ініціативи та проєкти органів учнівського самоврядування; удосконалювати механізми врахування думки дитини під час вирішення питань, що стосуються її життя; забезпечувати ефективну взаємодію між громадськими організаціями та органами державної влади, органами місцевого самоврядування [1].

Посилання на документи

1. Лист Міністерства освіти і науки України від 10.08.2022 № 1/9105-22 «Щодо організації виховного процесу в закладах освіти у 2022/2023 н. р.».
2. Лист Міністерства освіти і науки України від 13.05.2022 № 1/5119-22 «Про здійснення превентивних заходів серед дітей та молоді в умовах воєнного стану в Україні».

Методичні вказівки щодо здійснення кризового консультування та роботи з травмами, отриманими внаслідок воєнних дій

Наталія Гребенюк,
методист Центру практичної психології,
соціальної роботи та здорового способу життя

Особлива увага в цей час приділяється роботі психолога з клієнтами, що мають психотравмуючий досвід – досвід втрат, воєнних дій, важких захворювань, кримінальних подій тощо. І це цілком закономірно з огляду на сучасні обставини нашого суспільства.

Робота з постраждалими завжди висуває вимоги до специфічних професійних компетенцій психолога, які нам доводиться набувати та вдосконалювати в рамках програм додаткової освіти в галузі кризового консультування. Це необхідно, насправді, не так для того, щоб уміти надавати екстрену допомогу, а для того, щоб вчасно виявити й попередити віддалені наслідки травматизації. Трапляється так, що вчасно не надана психологічна допомога чи підтримка призводить до негативних наслідків. І давня травма, що пустила глибоке коріння, здатна відгукнутися набагато пізніше, у вигляді психосоматичних проблем, порушення розвитку особистості або міжособистісних відносин.

Що ж таке кризова інтервенція, яка допомагає уникнути таких наслідків? Кризова інтервенція, або кризове втручання – це соціальна та психологічна екстрена допомога, яка надається постраждалому. Провідними методами кризової інтервенції є кризове консультування та кризова психотерапія. Кризова психотерапія застосовується у випадку так званих ускладнених криз, тобто при розвитку або високому ризику розвитку хворобливих станів у людини, яка переживає кризу. Відмінність кризового консультування від психотерапії полягає в її короткостроковості. То від 1 до 5/6 зустрічей. Частота їх встановлюється залежно від можливостей та стану клієнта. Найчастіше це 1 раз на тиждень, буває 2 рази на тиждень або частіше. Психотерапія фокусується на особистій зміні якогось роду, тоді як консультування зосереджується на наданні людям допомоги у використанні наявних ресурсів для того, щоб краще впоратися з життям.

Що ж відбувається з людиною і чому, власне, їй показано роботу з кризовим психологом. Найвдалішою, як на мене, метафорою для розуміння того, що відбувається з людиною, яка перебуває в кризі, є метафора річки. Вона досить зрозуміла будь-якому клієнту, у різному психоемоційному стані. Зараз я пропоную вам подивитися на життя, як на річку.

«У звичайному житті ця річка спокійна. Іноді до неї падають камені, гілки. Вода трохи буде неспокійною, на ній з'являються кола, ми можемо спостерігати бризки. Але вода швидко заспокоюється і продовжує свою течію. Це про те, коли в житті відбуваються важливі події, які вирішуються. Буває, що в річку падає велике дерево й перегороджує водний потік. Звичайна течія перегороджена, тому річка змушена змінювати своє русло. Вона може розливатись, ставати ширшою. Річка зміниться і вже не буде колишньою. Подія, що сталася, як дерево для річки, порушує нормальний потік життя. І якщо це дерево прибрати, життя відновиться. У вас буде новий досвід, можливо, деякі зміни в руслі залишаться назавжди, але

саме життя повернеться до свого звичайного потоку. Є джерела, які потрібно розчистити, щоб наповнити річку чистою водою».

Ось те, що ми робимо під час кризового консультування, це ми допомагаємо людині розчистити затоку від дерева, що перегородило течію річки, знайти нові способи текти річці далі, використавши при цьому старі джерела, знайшовши нові. Природно, що будь-яка загрозна ситуація чи та, яка ранить, викликає зміни в почуттях, поведінці та думках людини. Якщо стан постраждалого поступово відновлюється, і він може самостійно впоратися зі змінами, то втручання психолога та психотерапевта не потрібне. Якщо ж негативні зміни набувають тривалого характеру й опиняються поза зоною самостійного контролю, то виникає потреба у професійній психологічній чи психотерапевтичній допомозі.

У кризовій психології вироблено принципи надання екстреної психологічної допомоги людині, яка переживає стан травматичного стресу. Для здійснення кризового консультування психолог повинен спиратися на знання про закономірності перебігу криз, викликаних різними подіями.

Найчастіше кризове консультування здійснюється у зв'язку з такими проблемами клієнтів:

- посттравматичний стресовий розлад, пов'язаний з переживанням катастрофічних подій, потрясінням, викликаним участю у військових діях або інших збройних зіткненнях;
- пережите фізичне чи сексуальне насильство;
- переживання гострого горя, викликаного неоправною втратою;
- сімейні та любовні проблеми, викликані неприпустимою, з погляду клієнта, поведінкою партнера чи дитини;
- різке погіршення майнового та соціального статусу.

Вирізняють такі принципи кризової інтервенції:

- емпатійний контакт;
- невідкладність;
- високий рівень активності консультанта;
- психологічна підтримка;
- повага клієнта;
- обмеження цілей;
- інтервенція у поверхневій верстві свідомості;
- формування доступу до ресурсів особистості.

Розглянемо послідовно кожен із них.

1. Емпатійний контакт. Контакт – це такий рівень безпеки, прийняття та довіри у взаємодії клієнта й консультанта, який дозволяє клієнту висловити те, що його непокоїть. Встановлення контакту в процесі консультування є найважливішою умовою його ефективності. Емпатія передбачає співпереживання консультанта тим почуттям, які відчуває зараз клієнт. Зі встановлення емпатійного контакту починається кризове втручання. Першій зустрічі з клієнтом психолог повинен приділити особливу увагу, навіть якщо в цей день було багато відвідувачів. Клієнт приходить за психологічною допомогою з двома сильними почуттями – страхом і надією. Консультант зобов'язаний послабити страх і зміцнити надію.

2. Невідкладність. Кризове втручання характеризується невідкладністю, терміновістю. Якщо при звичайних ситуаціях психологічна допомога може бути

надана через кілька годин і навіть днів після запиту на психологічну консультацію, то за кризової ситуації психологічна допомога надається негайно

3. Високий рівень активності консультанта. За звичайної ситуації консультанту важливо надати достатню активність клієнту. Але за кризової ситуації, коли клієнт перебуває в стані шоку, потрясіння, консультант спочатку (протягом однієї – двох зустрічей) може виявляти більшу активність. Консультанту доцільно виявляти максимальну активність у встановленні контакту з людиною, яка переживає кризу, і в зборі інформації, щоб якнайшвидше оцінити ситуацію та спільно з клієнтом намітити план дій.

4. Психологічна підтримка. Працюючи над подоланням кризи, психолог у першу чергу надає клієнту підтримку. Психологічна підтримка є важливим ресурсом для людини, яка переживає кризову ситуацію.

5. Повага до клієнта. Повага є основною потребою будь-якої людини. Особливо вона потрібна людині, яка переживає кризу, тобто відчуває почуття безпорадності, провини, сорому, душевного болю. Оскільки людина в стані травматичного стресу зазвичай дуже чутлива до стану інших людей, консультанту важливо ставитися до клієнта з повагою. Мається на увазі ставлення до клієнта як до абсолютно компетентної, незалежної, дорослої людини, яка прагне набутися впевненості в собі, здатної якщо не на даний момент, то дуже скоро зробити самостійний вибір. Оскільки психолог зазвичай досить авторитетна людина для клієнта, його повага сприяє відновленню самооцінки й самоконтролю постраждалого.

6. Обмеження цілей. Основні цілі – нормалізувати емоційний стан, відновити психологічну рівновагу людини й навчити її використовувати адаптивні способи подолання кризи. Кризове втручання має бути достатньо структурованим, щоб допомогти клієнту зосередитися на основній, найактуальнішій проблемі на даний момент.

7. Інтервенція в поверхневі шари свідомості. У кризовій ситуації консультанту рекомендується орієнтуватися на найпростіші, на перший погляд, але термінові завдання, вирішення яких допоможе нормалізувати емоційний стан клієнта, забезпечити його безпеку. Кризова допомога повинна бути реалістичною та цілеспрямованою, тому її загальна стратегія може бути побудована за типом навчання стратегії вирішення проблем.

8. Формування доступу до ресурсів особистості. Для людини в кризовому стані характерна так звана «тунельна свідомість», коли вона орієнтована на негативні переживання: душевний біль, почуття безпорадності, провини і сорому, зазвичай виникають у стані травматичного стресу. У такому стані людина, як правило, не помічає тих можливостей, які в неї є. Тому важливим завданням кризового консультанта є формування у клієнта доступу до його ресурсів.

Поняття ресурс (з французької ресурс - допоміжні засоби) в застосуванні до людини означає резерви, цінності, можливості, якими володіє людина. У літературі розглядаються різні типи особистісних ресурсів. Наприклад, вони розглядають «зовнішні» і «внутрішні» ресурси.

«Зовнішні» ресурси – це можливості й цінності, які стосуються не самої людини, а оточуючих її осіб. У першу чергу, це соціальне середовище – родина, родичі, друзі. Ресурсом для особистості є її основна й допоміжна діяльність: навчання, робота, хобі й т. д. Як показує досвід, взаємодія з природою та

домашніми тваринами, з творами мистецтва (музична терапія, бібліотерапія, кінотерапія й т. д.) доречна в кризовому стані.

«Внутрішні» ресурси – це можливості й цінності самої людини. Це її здоров'я, здібності, характер, воля, досвід, знання, навички й усі інші цінності, якими володіє людина.

«Ресурси минулого» – це позитивний досвід подолання різних складних ситуацій для людини в ході її життя. Коли в кризовому стані людина відчуває стан безпорадності, втрати контролю над тим, що відбувається, ефективна стратегія терапії полягає в тому, щоб надати клієнту можливість згадати періоди свого життя, коли вона успішно впоралася з труднощами, що виникли.

Наприклад, виникає запитання консультанта: «Чи пам'ятаєте ви якусь складну ситуацію в минулому, з якою ви впоралися?» Спогади про такі ситуації допомагають людині проаналізувати, як і за рахунок чого вона впоралася з труднощами, що виникли, і, головне, згадати свої почуття, коли це спрацювало.

«Ресурси сьогодення» – це можливості та цінності, якими володіє індивід у даний час. Це ті ж «зовнішні» і «внутрішні» ресурси, про які вже йшла мова та які людина в кризовому стані, як правило, не бачить. Необхідно тактовно й ретельно розпитувати клієнта про найбільш значущих людей у його житті, друзів, родичів, про тих, на кого вона може покластися й від кого вона може отримати підтримку. А також про аспекти її особистості, які для неї цінні. Таким чином, людина, називаючи своїх друзів і родичів, аналізуючи свої значущі якості, ніби знову знаходить їх.

«Ресурси майбутнього» – це можливості й цінності ідей, цілей, планів, які людина хотіла б реалізувати в майбутньому. Як показує досвід, травматичний стрес, здається, блокує майбутнє індивіда, постійно повертаючи його в спогади про минуле. Тому на початку кризового консультування та кризової терапії не ефективно звертатися до ресурсів майбутнього. Але при коригувальній роботі, на третьому етапі кризової роботи – етапі реабілітації – рекомендується працювати з клієнтом із ресурсами свого майбутнього, обговорюючи плани, цілі найближчого майбутнього, допомагаючи цим клієнту повернутися до нормального життя.

Вимоги до кризового консультанта

1. Уникати передчасних оцінок причини кризи.

2. Відрізнати справжню причину від провокуючого фактору. Криза настає тоді, коли людина перестає бачити можливі виходи. Гостра криза обмежена в часі. Вона так чи інакше приводить до того чи іншого рішення або результату й зазвичай не триває більше шести тижнів. Під час кризи людина змушена відмовитися від звичних способів дії, думок і схильна до засвоєння нових установок. Криза приводить до вивільнення психічної енергії, яка, будучи сфокусованою та спрямованою, може допомогти сприятливому виходу з неї; в іншому випадку хаотична буря емоцій носить руйнівний характер. Тому робота з клієнтом у кризовому стані повинна бути зосереджена на тому, щоб «вентилувати» почуття клієнта, торкаючись подій його життя. «Вентиляція» почуттів – це не обов'язково розмова тільки про почуття. Якщо клієнт розповідає про хвилюючі його події, вчинки, факти, даючи вихід своїм емоціям, це найбільш природний і ефективний спосіб знизити негативну напругу.

Правила задавання питань у кризовому консультуванні

1. Питання «Хто, що?» найчастіше орієнтовані на факти, тобто питання такого типу збільшують вірогідність фактологічних відповідей.

2. Питання «Як?» здебільшого орієнтовані на людину, її поведінку, внутрішній світ.

3. Питання «Чому?» нерідко провокують захисні реакції клієнтів, тому їх слід уникати в консультуванні.

Поставивши запитання такого типу, найчастіше можна почути відповіді, які спираються на раціоналізацію, інтелектуалізацію, оскільки не завжди легко пояснити справжні причини своєї поведінки (а на них, перш за все, і бувають спрямовані питання «чому»), обумовленої безліччю досить суперечливих факторів.

4. Треба уникати постановки одночасно декількох питань (іноді в одному питанні закладені інші питання). Наприклад, «Як Ви розумієте свою проблему? Чи не думали Ви про свої проблеми коли-небудь раніше?» «Чому Ви п'єте і сваритеся зі своєю дружиною?» В обох випадках клієнту може бути неясно, на які з питань відповідати, тому що відповіді на кожну частину подвійного питання можливі абсолютно різні.

5. Не слід одне й те ж питання задавати в різних формулюваннях. Клієнту стає неясно, на який із варіантів треба відповідати. Подібна поведінка консультанта при постановці питань свідчить про його тривогу. Консультант повинен «озвучувати» тільки остаточні варіанти питання.

6. Не можна питанням випереджати відповідь клієнта. Наприклад, питання «Чи все добре ладиться?» найчастіше спонукає клієнта дати ствердну відповідь. У цьому разі краще задати відкрите питання: «Як справи вдома?» У подібних ситуаціях клієнти нерідко користуються можливістю дати невизначену відповідь, наприклад: «Непогано». Консультанту потрібно уточнити відповідь іншим питанням такого типу: «Що для Вас означає «непогано»?» Це дуже важливо, бо часто в одні й ті ж поняття ми вкладаємо досить різний зміст.

Психологічна підтримка дитини в умовах воєнного стану

Юлія Замазій,

методист Центру практичної психології,
соціальної роботи та здорового способу життя

Останні події в Україні змінили життя всіх громадян. Найгостріше наслідки війни на собі відчувають діти будь-якого віку як найменш захищена категорія населення. Вони мають досвід вимушеної міграції, або ж проживання на підконтрольних агресору територіях. Уже декілька місяців багато дітей живуть у середовищі насильства. Таке середовище та неодноразові психотравми формують особистість із порушеннями фізичного, психологічного й соціального здоров'я. Дитина, яка потрапила в пастку середовища насильства, отримавши таким чином психотравму, стикається зі складними завданнями адаптації та подальшої соціалізації. Процеси соціально-психологічної адаптації та соціалізації дитини лежать в основі формування її як особистості. Соціальна незахищеність дітей будь-якого віку під час воєнних дій в Україні дає можливість простору дій для будь-якого насильства й порушує соціально-психологічну адаптацію дітей будь-якого віку. У свою чергу, діти стають свідками або жертвами насильства.

Отримання дитиною психологічної травми під час воєнних дій є дезінтеграційним чинником. Дитяча травма руйнує базові підвалини здорової особистості, коли у свідомості дитини порушуються загальнолюдські цінності; втрачається довіра до людей та світу, почуття внутрішньої та зовнішньої безпеки; знижується здатність підтримувати наявні соціальні зв'язки й формувати нові тощо. Тобто йде порушення всіх складових здоров'я – фізичного, психічного й соціального.

Українські науковці (Г. Дубровинський, О. Чуйко, Ю. Удовенко) вказують на типові та можливі **наслідки насильства над дітьми**, окрім порушення їхнього психічного й фізичного здоров'я. Це такі поведінкові прояви, як:

- агресія, бійки, конфлікти з оточуючими;
- низька шкільна успішність;
- пропуски уроків без поважних причин;
- надмірна замкненість, а також скоєння самогубства;
- відтворення жорстокості в суспільстві;
- залежна поведінка, асоціальна, кримінальна поведінка;
- труднощі у формуванні нових міжособистісних контактів із дітьми, дорослими;
- низький освітній і професійний рівень.

Крім психологічних і емоційних, зазначають і такі проблеми дітей-переселенців:

- несформованість адекватних соціально-комунікативних навичок,
- страх і недовіра або агресія і дратівливість стосовно оточення,
- порушення взаємовідносин у сім'ї через зміну соціальної ситуації та обов'язків у сім'ї.

Усі названі вище поведінкові прояви вказують на нездорові відносини дитини із середовищем, тобто соціальну дезадаптацію. А як відомо, успішна адаптація та якісне соціальне функціонування дитини в соціумі є основою соціального здоров'я особистості та успішної соціалізації [1].

Вітчизняний науковець Юрченко В.І. зазначає декілька проблем соціалізації дітей і молоді, але ж в умовах інформаційної війни, що відбувалася після 2014 року. В умовах повномасштабного вторгнення рф в Україну деякі **проблеми соціалізації дітей і молоді**, на наш погляд, залишаються актуальними, а саме [2]:

1. Різні джерела соціалізації, які спрямовані на формування діаметрально-протилежних цінностей у дітей та молоді: патріотичне та громадське виховання в школах – ворожа антиукраїнська пропаганда – культ агресії та насилля в українських ЗМІ – песимістичні настрої, роздратування та негармонійні стосунки в сім'ї тощо.
2. Викривлення системи поглядів на життя, формування серед дітей і молоді окупованих територій уявлення про «героїзацію війни», актуалізація радянської цінності «діти-герой», закріплення негативного ставлення до «ворогів» – захисників територіальної цілісності й незалежності України. Особливо ускладненою буде реінтеграція в українську систему цінностей тих дітей, які втратили у збройному конфлікті своїх батьків-колаборантів.
3. У дітей формується фрагментований у часі світогляд: щасливе безтурботне «вчора» до війни – трагічне загрозливе «сьогодні» в умовах війни – невизначене тривожне «завтра» після війни.
4. Руїнується раніше сформована система міжособистісних стосунків. Взаємини, які до війни були дружніми й навіть родинними, часто стають ворожими (наприклад, між українцями та їх родичами – росіянами).
5. Частина дітей-переселенців вимушена проживати за межами звичного свого середовища, часто в розбитих сім'ях, коли хтось із членів родини з різних причин залишився на окупованій території. Це ускладнює адаптацію до нових умов життя, дітям і молоді важко інтегруватися з новим соціальним оточенням (поширення «мови ворожнечі», залякування, цькування місцевими дітьми, які пережили жахи війни тощо).
6. Деформується сформована раніше модель моральної поведінки. На окупованих територіях «патріотичне виховання» дітей здійснюється в дусі ненависті до України, розширюється моральна межа дозволеного – виправдовується агресія щодо «чужих», прищеплюється звичка до насилля.
7. Війна «дискредитує норми моралі мирного життя, норми права, компроміс і діалог як засіб досягнення цілей». Виникає реальна загроза втрати дітьми позитивних життєвих орієнтирів, власного ідеалу, що породжує стрес і фрустрацію, спричинює девіантні форми поведінки.

Соціалізація особистості українських дітей і молоді сьогодні відбувається в умовах реальної війни та потребує уваги й підтримки від дорослих – батьків і педагогів.

Якщо війна лякає дорослих, вона може викликати сильний страх у дітей (які часом навіть не до кінця розуміють, що відбувається). Коли діти та молодь бачать на телебаченні країни у війні, дітей-біженців, поранених людей або масові поховання, вони можуть переживати страх, біль або збентеження. Сьогодні

страшні реалії повномасштабної війни впливають на кожного з нас. Смерть близьких, руйнування рідної домівки, окупація українських територій, бомбардування та обстріли – усе це виснажує внутрішні ресурси людини, руйнує її психіку.

Відчувати тривогу, занепокоєння та страх у той час, коли навколо вас бойові дії, а країна в стані війни з агресором, – **нормально**. Це прийнятна реакція психіки людини та організму на ситуацію, що склалася. Але якщо дорослі мають сформовані захисні механізми, то для дітей втрата відчуття безпеки, стабільності, впевненості у завтрашньому дні стала причиною сильного стресу, тривале перебування в якому може призвести до важких наслідків.

Таким чином, з дуже раннього віку **важливо говорити з дітьми про війну**, надаючи їм інформацію, яка є відповідною їхньому віку, здатності розуміти та досвіду, переконуючи їх, що вони можуть почуватись у безпеці та під захистом.

Замовчування та уникнення розмов про важкі речі або теми, що можуть спричиняти неприємні емоції, можуть підвищити страх дитини, того, що ми не можемо дати раду з проблемою та подбати про них. Діти мають знати, що дорослі можуть говорити про важкі теми й почуття та можуть допомогти їм робити те ж саме.

Розмови про війну дозволяють дорослим розуміти, що знають діти про цю тему, корегувати можливі неправильні ідеї, фільтрувати інформацію, до якої вони мають доступ, і способи цього доступу, відкривати канали комунікації (для цих та інших розмов) та, понад усе, надавати **відчуття безпеки й впевненості**.

Розмови з дітьми та молоддю про війну можуть лякати й бути складними самі по собі. Кілька пропозицій щодо такої розмови представлено в посібнику «Розмови про війну», який підготувала Асоціація психологів Португалії на допомогу батькам, опікунам і педагогам [3].

1. Дозвольте дитині висловити думки та почуття. Дайте дитині зрозуміти, що ви готові слухати й говорити про проблему. Запитайте, що вона думає про війну, і чи вона налякана або стривожена. Навіть якщо дитина відповідає «ні», ми показуємо їй, що це нормально — мати ці почуття, і що вона може про них говорити, якщо захоче. Деякі діти не можуть говорити про свої думки, почуття або страхи, але можуть їх намалювати, зіграти або розповісти історії, прямо або опосередковано пов'язані з тим, що відбувається. Це нормально, якщо діти ставлять ті самі запитання, або роблять ті самі коментарі знову і знову, доки інформація не стане їм зрозумілою.

2. Вислухайте та зрозумійте, що вже відомо дитині. Навіть важливішим за пояснення або надання інформації про війну є вислухати те, що дитина спонтанно хоче прокоментувати або запитати. Найкраще буде дати словам дитини виражати те, що її турбує, та направляти розмову й визначати її глибину. Так само можна спонукати проявляти думки, ставлячи їм відкриті питання, такі як: «Чи ти знаєш про війну, що триває?». Діти могли вже зіштовхнутися з інформацією про війну через медіа, школу чи друзів. Розуміння того, що їм уже відомо, може стати хорошою відправною точкою для розмови. Ми так само маємо розуміти те, чого вони не кажуть: їхній вираз обличчя, жести або тон розмови, наприклад, так само можуть видавати емоції.

3. Дайте дитині зрозуміти, що її почуття мають право існувати. Важливо повідомити дитині, що ми розуміємо, що все, що відбувається у зв'язку з цією війною, – турбує та є складним для розуміння. Коли хтось говорить нам «Не

переживай!» щодо чогось, що нас бентежить, – це не дуже допомагає, тож ми маємо уникати говорити таке дітям. Наприклад, якщо сказати «Ти виглядаєш сумним(ою), коли говориш про це; мені також сумно», дитина зрозуміє, що ці почуття є природними та зрозумілими, і що дорослий відчуває те ж саме. Таким чином дитина зможе навчитися давати собі раду з цими почуттями. Не засуджуйте дитину за те, як вона почувається, навіть якщо для вас це незрозуміло. Якщо ви чогось не розумієте, слід поважати дітей та попросити пояснити це ще раз.

4. Подавайте інформацію таким чином і в такому обсязі, що відповідає віку дитини. Наприклад, меншій дитині можна сказати: «Деякі люди в інших країнах не знаходять згоди щодо речей, які є для них важливими. І деколи, коли таке стається, починається війна. Війна відбувається далеко від нас, і для нас немає жодної небезпеки. Ми в безпеці». Утім важливо бути відвертими й не применшувати те, наскільки серйозною є війна, і так само не перенасичувати розмову з дитиною непотрібною інформацією, яку вона, можливо, не в змозі буде осмислити. Так само обов'язково слід зважати на особистий досвід і обставини дитини (наприклад, якщо в неї хтось із батьків військовий).

5. Запевніть дітей, що вони захищені та в безпеці (стосується сімей та дітей, які не перебувають у зонах воєнних дій). Зокрема, маленькі діти можуть інтерпретувати речі так, що є нелогічним для дорослих, і це може бути причиною появи страхів. Наприклад, діти можуть думати, що «коли по телевізору війна, то вона так само може бути в школі», або «якщо ракета може полетіти туди, то вона може прилетіти й у мій дім». Тому дуже важливо постійно повторювати їм, що вони в безпеці та захищені (а так само і їхня родина). Обов'язковий фізичний контакт (такий як обійми, поцілунки) і підтримання повсякденних занять – також гарна ідея.

6. Наголошуйте на тому, що є надія, і що є багато людей, які допомагають. Навіть у таких жахливих ситуаціях, як війна, ми завжди знайдемо людей, які тяжко працюватимуть, щоб допомогти іншим (політики та дипломати, але так само лікарі, медсестри, солдати, поліція, пожежники та волонтери). Зосередження на цих актах мужності, доброти й допомоги іншим нагадує дітям про те, що перед загрозою великої небезпеки та зла завжди є акти гуманності та любові між людьми. Так само важливо наголосити на тому, що всі війни закінчуються, що існує спосіб досягти миру, не вдаючись до насильства.

7. Дивіться новини з дорослішими дітьми. Якщо є менші діти, важливо обмежити їхній доступ до інформації з медіа, щоб вони не ставали свідками потенційно травматичних зображень та інформації (не тільки в телевізорі, але й Інтернеті). Стосовно доросліших дітей найкращим підходом буде читати або дивитися новини разом, заохочуючи їх ділитися своїми думками та ставити питання (обмежуючи ці моменти до максимум одного/двох на день).

8. Уникайте стереотипів. Якими б не були наші погляди на війну та залучені до неї країни, нам слід уникати поляризованих зображень і мови, протиставлення «хороших людей» проти «поганих людей», «правої сторони» проти «ворогів» або «хороших країн» проти «поганих» (проте є «погані» вчинки і «неправильні» дії, «злі» наміри). Так само важливо не застосовувати стереотипи до груп людей на основі їхньої культурної ідентичності, національності або релігії. Насправді, це може стати можливістю просувати ідеї толерантності та співчуття, поваги до всіх і різноманіття, а так само можливістю пояснити, що таке

упередження та стереотипи. Щодо старших дітей ми так само можемо допомогти їм зрозуміти, що війна має індивідуальні та суспільні наслідки для обох сторін. Розмови про складність війни можуть заохотити молодих людей бути більш емпатичними й чутливими до різних точок зору.

9. Використовуйте розмову, щоб заохотити дискусії на інші теми. Розмова про війну може перетворитися на розмову про інші важкі проблеми в нашому житті. Ми можемо використати її, щоб заохотити дітей та молодь розвиватися в інших сферах. Наприклад, ми можемо використати можливість поговорити про те, як допомагати людям, яких ми не знаємо, або як розв'язувати ситуації конфлікту чи булінгу.

10. Заохочуйте просуспільну поведінку. Діти та молодь можуть почуватися більш безпечно та впевнено, якщо вони відчують, що можуть щось зробити, щоб допомогти. Отже, ми можемо заохотити їхню просуспільну поведінку, обговорюючи способи, якими вони можуть зробити щось хороше (наприклад, жертвуючи матеріальні блага закладам, що допомагають дітям, які постраждали від війни, пишучи листи до політиків або в місцеві ЗМІ). Одним із перших кроків може бути – дізнатися більше про цю тему й організувати дискусійну групу з колегами або людьми зі спільноти.

11. Відстежуйте рівень стресу та стан психічного здоров'я дітей і підлітків. Війна може впливати на одних дітей більше, ніж на інших. Для них нормально почуватися спантеличеними, засмученими або тривожними. Утім постійні зміни в поведінці та сні, постійне занепокоєння щодо цієї теми або страх смерті можуть бути тривожними знаками.

12. Стежте та дбайте про психологічне здоров'я. Діти й молодь вчать давати собі раду з небезпекою та тим, що стається навколо них, спостерігаючи за тим, як це роблять дорослі в їхньому житті. З цієї причини важливо знати, що те, як ми відповідаємо на стрес і розмовляємо про проблему війни, вплине на реакцію дітей, яких ми любимо. Для нас так само нормально почувати себе тривожно через війну, і ми можемо сказати дитині, що в нас так само є страхи, без перевантаження їх нашими емоціями, утім фокусуючись на тому, як ми даємо раду цим почуттям. Ми, як дорослі, можемо моделювати ідею про те, що у світі справді існують дуже складні та страшні речі, але так само, що їх можна подолати (і як).

Війна є надзвичайно стресовою та травмуючою подією для психіки, адже за таких умов людина переживає реальну загрозу життю, фізичному та психічному здоров'ю, як власному, так і своїх близьких.

Те, що сьогодні відбувається в Україні, безперечно, буде мати дуже складні наслідки. Нині часто можемо чути слово «стрес», забарвлене, як правило, у негативних тонах. Насправді ж стрес – це неспецифічна відповідь організму на напружені чи змінені умови. А про травмування можна говорити лише тоді, коли певний спосіб організації життя зберігається досить довго вже після того, як стресова ситуація припинилася. Тому зараз можна говорити про певні гострі стресові реакції, а через пів року, якщо завершиться стресова ситуація (що також не гарантовано), будуть стикатися з результатами того, що відбулося нині.

Емоційною реакцією на військові події в дітей та дорослих може бути травматичний стрес. **Травматичний стрес** – це нормальна реакція на ненормальні події (події, що виходять за межі звичайного життєвого досвіду

людини). За даними сучасних психологічних досліджень, коло людей, які можуть переживати травматичний стрес, досить широке. До нього входять не тільки безпосередні учасники подій, але й члени їхніх сімей, а також ті, що були поруч із подією або спостерігали за нею через ЗМІ, або навіть чули розповіді про події. Особливо це стосується дітей з огляду на обмеженість їхнього життєвого досвіду, вразливість і незрілість дитячої психіки.

Перебування в зоні військових дій на тлі переживань, причинами яких можуть бути, на перший погляд, «звичайні» життєві події – розлука з найкращим другом, період фінансових труднощів унаслідок безробіття батьків, постійна зміна житла при переїзді сім'ї на інше місце, розлучення батьків і розділення сім'ї тощо можуть призводити до **виникнення тривожних розладів**.

Навіть непряме переживання травмуючої події, на кшталт прослуховування повідомлень про військові дії в інших містах і країнах, може викликати інтенсивну емоційну відповідь. Більшість дітей різного віку, які перенесли такого роду травму, мають такі особливості, як:

- зростання занепокоєння при розлуці з членами сім'ї,
- повторне переживання травмуючої події через нав'язливі думки, дії, кошмари;
- підвищена чутливість до різких звуків типу сирен, літаків, гучного шуму;
- страх темряви;
- неухвильність, зниження успішності;
- поява думок про смерть;
- підвищена дратівливість.

Спостерігається синдром «уникнення», агресія проти однолітків, страх самотності, тривога в будь-який час доби, очікування загрози. У клінічну картину можна включити такі порушення, як:

1. Порушення сну, утруднене засинання, чутливий сон, синдрому «п'ятої години» – коли діти прокидаються незадовго до часу, коли відбулася подія, не можуть заснути, відчувають тривогу, занепокоєння. Спостерігається здригання тулуба, плач уві сні, жахливі сни.

2. Страх, які кваліфікуються як надцінні. Тематика страхів пов'язана з травмуючою подією. Діти бояться повторення. Багато дітей протягом 1-2 тижнів сплять одягненими, приготувавши верхній одяг.

3. Зміни в емоційно-вольовій сфері, які проявляються в плаксивості, пасивності стосовно улюблених занять, у зниженому емоційному фоні, підвищеній тривожності;

4. Прояв астеничного синдрому;

5. Випадки системних неврозів (заїкання, енурез, тики).

Отже, після отримання **психологічної травми** в дітей виникають емоційні відхилення, які, у свою чергу, позначаються на їх поведінці.

Найбільш травматично на дітей впливають ситуації, коли вони стають свідками заподіяння шкоди іншим або близької для них людини (наси́льство, вбивство, самогубство). Крім таких факторів, як безпосередня загроза здоров'ю або життю близьких і самої дитини, важливою травмуючою обставиною є **відчуття дитиною своєї безпорадності**. Дітям, які перенесли таку травму, у більшості випадків властива наявність усіх симптомів ПТСР (нав'язливе

відтворення травматичної ситуації, уникнення місць, пов'язаних із подією, підвищена фізіологічна збудливість).

Залежно від сили психологічної травми можуть спостерігатися емоційні порушення різного ступеня тяжкості – від пригніченого настрою до посттравматичного стресового розладу. Внаслідок психологічного травмування страждає не тільки особистісна сфера дитини, а й когнітивна, сфера спілкування та психічний стан дитини в цілому.

Наразі важко сказати, яким чином діти переживуть цю війну та як вона вплине на їхнє життя. А загалом не відомо, на якому життєвому відрізку може позначитися стрес, отриманий внаслідок воєнних дій. Хоча, зрештою, не кожна стресова ситуація і не для кожної людини може стати травмою. Є досить багато людей, які пережили надміру складні життєві випробування, але зберегли власну цілісність і повернулися до звичного життя. Психіка дитини дуже швидко розвивається, тому, з одного боку, вона є лабільнішою, ніж психіка дорослого, а з іншого – незрілість психофізіологічних процесів у дитини не дозволяє давати стабільні прогнози щодо наслідків пережитої психотравматичної ситуації.

Люди переконані, що живуть у логічному, справедливому й передбачуваному світі. Вони будують плани на найближчий тиждень чи рік, збираються у відпустку, облаштовують побут і почасти розцінюють такі дії, як звичайну плінність життя. Війна ж стає тією подією, котра **впливає на всі рівні безперервності життя**, розділяючи його на «до» та «після», порушуючи цілісність життєвої картини [4]. Основним завданням для нормалізації ситуації та опанування нею стає відновлення безперервності життя та розірваних зв'язків.

Рівні безперервності	Під впливом війни спостерігається ...	Для відновлення слід ...
когнітивна усе, що ми знаємо про світ, його правила і закони	неможливість осягнути те, що сталося; відчуття, що в житті немає логіки та справедливості	шукати достовірну інформацію, складати цілісну картину уявлень про світ у новій реальності
рольова ролі, які людина виконує в житті (дочка/син, мати/батько, друг, фахівець)	неможливість виконувати звичні ролі в сім'ї, на роботі та в інших спільнотах; відчуття власної непотрібності	за можливості повертатися до виконання звичних ролей, обирати посильні задачі для побудови перспективи на майбутнє
соціальна належність людини до певних груп та її соціальні зв'язки – сім'я, друзі, професійна та інші спільноти	переривання соціальних зв'язків, обмеження соціальних контактів, розставання з сім'єю чи друзями через переїзд	відновлювати та підтримувати контакти з близькими, сім'єю, друзями, професійною спільнотою тощо
емоційна здатність людини до прояву емоцій та переживань	прояв емоцій та переживань, які викликані ситуацією, або їх відсутність; амбівалентність і гострота емоцій	стабілізувати, легалізувати та приймати емоції, незалежно від того, є вони позитивні чи негативні
цілісність особистості уявлення про себе, свої таланти, знання та вміння, фізичне здоров'я, почуття, емоції	зміна цінностей; втрата відчуття важливості того, що було важливим раніше; відчуття серйозних змін у власних поглядах і переконаннях («я більше не та людина, якою був/була раніше»)	з'ясувати, які уявлення про себе стали іншими, а також ті, що залишилися без змін

Психіатричні та психологічні дослідження доводять, що війна має довготривалі наслідки для дітей і підлітків [5]. Під час війни діти різною мірою зіштовхуються з двома типами травматичних подій: несподівані травматичні події та довготривалі несприятливі події, що зумовлюють виникнення непродуктивних стратегій подолання труднощів. У результаті діти значно частіше, ніж їх однолітки без досвіду перебування на війні, страждають від таких проблем, як:

- тривожний розлад,
- посттравматичний стресовий розлад (ПТСР),
- депресія,
- дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром),
- поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства),
- більш схильні до зловживання алкоголем і наркотичними засобами.

Науковці дійшли висновку, що психологічні травми, зумовлені війною, мають довготривалі наслідки для дитячої психіки: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми. Також фахівці окреслюють найважливіші чинники, що визначають ступінь впливу війни на психічне здоров'я дітей :

- відсутність базових ресурсів (притулок, вода, їжа, освіта, охорона здоров'я тощо);
- розрив сімейних стосунків (через втрату, розлуку або переміщення);
- стигматизація та дискримінація (мають значний вплив на ідентичність);
- песимістичний погляд на життя (постійне відчуття втрати й горя, нездатність уявити світле майбутнє);
- нормалізація насильства.

Всесвітня організація охорони здоров'я закликає до захисту дітей у збройних конфліктах. За її даними, *десять відсотків людей, які пережили травматичну подію, пізніше матимуть симптоми психологічної травми, а ще десять відсотків демонструватимуть поведінкові зміни або психологічні розлади, які стануть перешкодою для повноцінної участі в повсякденному житті* (найпоширенішими розладами є тривожний розлад, депресія і психосоматичні розлади).

Останні психологічні дослідження показують, що, попри нелюдські умови, **діти мають величезний потенціал життєстійкості**, що дозволяє їм вирости та стати повноцінними індивідами всупереч отриманим психологічним травмам [5]. Дослідники визначили кілька захисних механізмів, найважливішими серед яких є:

- ефективні стратегії подолання труднощів,
- позитивна система переконань,
- здорові сімейні стосунки,
- дружні відносини.

Бідність, неналежні житлові умови, домашнє насильство, дискримінація та соціальна ізоляція – це лише кілька проблем, які потребують розв'язання після закінчення війни, щоб уникнути наслідків травматичних подій і зміцнити життєстійкість.

У такий важкий час діти не перестають навчатися в закладах загальної середньої освіти. У стані підвищеного почуття безпорадності вони потребують підтримки та якісної професійної допомоги. У кризових стресових ситуаціях

дитина переживає біль, що проявляє в різних формах залежно від віку. Важливо розпізнавати всі ці порушення вчасно, бо вони служать сигналом про допомогу. Саме підтримка, яку надають дитині протягом і після травматичних подій дорослі, є вирішальним чинником у подоланні негативних наслідків травматичного стресу в дітей.

Отже, перед педагогічними працівниками та працівниками психологічної служби постають певні завдання щодо відновлення психічного й соціального здоров'я дітей будь-якого віку: створення ресурсного середовища, підтримка особистісного розвитку дитини, відновлення довіри до світу, пошук дитиною внутрішніх своїх ресурсів і опора на ресурси соціального оточення (однокурсників і педагогів).

Діти України в умовах війни потребують постійної уваги як батьків, так і педагогічних працівників, особливо соціально-психологічного захисту працівниками психологічної служби закладів освіти щодо відновлення в них психічного та соціального здоров'я в цей непростий час.

Методичні рекомендації для працівників психологічної служби щодо роботи в час війни зі здобувачами освіти

1. Посилити профілактичну роботу з метою стабілізації психоемоційного стану здобувачів освіти та їх налаштування на освітню діяльність.
2. Допомогати здобувачам освіти в адаптації до шкільного середовища та нових форм навчання. Проводити корекційну роботу з дітьми та молодшими підлітками, спрямовану на подолання дезадаптаційних проявів. Сприяти успішній соціалізації здобувачів освіти.
3. Актуалізувати просвітницьку роботу щодо формування в дітей та молоді цінностей громадянського суспільства, навичок безпечної поведінки в ситуаціях ризику.
4. Допомогати у виявленні й активізації особистісних ресурсів дитини, сприяння формуванню більш гнучких соціально-адаптивних форм поведінки.

Методичні рекомендації для працівників психологічної служби щодо роботи в час війни з педагогічними працівниками

1. Підвищувати рівень обізнаності педагогічних працівників щодо надання першої психологічної допомоги* здобувачам освіти в разі необхідності.
2. Інформувати педагогічних працівників щодо питань збереження їхнього соціального благополуччя, психічного здоров'я, попередження емоційного та професійного вигорання.

Методичні рекомендації для працівників психологічної служби щодо роботи в час війни з батьками здобувачів освіти

1. Активізувати просвітницьку роботу з батьками, що допоможе впоратися їм з емоційним навантаженням, дасть змогу піклуватися про безпеку, здоров'я, розвиток дітей в умовах воєнного часу.

Теми, які важливо опрацьовувати з батьками:

- поради щодо подолання стресу відповідно до вікових категорій;
- шляхи підтримки дитини в умовах проживання травматичного досвіду;
- техніки відновлення ресурсу;
- активності для заземлення та саморегуляції;

- рекомендації щодо того, як говорити з дітьми про війну;
- шляхи налагодження позитивного, близького контакту з дитиною та стосунків із нею.

**Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки й практичної допомоги ближнім, які відчують емоційне напруження та страждання. Таку допомогу може надати не лише практичний психолог, а також учитель, який знайомий з правилами надання першої психологічної допомоги. Її надання не передбачає значної професійної підготовки, достатньо педагогічних знань, отриманих у межах загальноосвітнього психологічного інформування, і природної здатності проявляти співчуття, людяність.*

Перш ніж психологічно підтримувати дітей, батьків і педагогів, працівнику психологічної служби важливо спочатку стабілізувати власний психоемоційний стан. Те, як почувається психолог, впливає на його турботу про дітей та інших дорослих, які потребують підтримки. Стабілізуйте свій стан і допомагайте!

Список використаних джерел і літератури

1. Замазій Ю. О. Порушення соціального здоров'я дітей під час воєнних дій в Україні. *Підвищення якості національної освіти у контексті викликів сьогодення*: матеріали Регіон. наук.-практ. конф. (26 травня 2022 р., м.Харків) / за заг. ред. Г.Ф. Пономарьової; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2022. С. 105-108.
2. Юрченко В. І. Проблеми соціалізації дітей і молоді в умовах інформаційної війни. *Вісник психології і педагогіки. Становлення та розвиток особистості в умовах інформаційної війни*: матеріали XI наук.-практ. конференції (м. Київ, 2 березня 2018 року). Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського. Київ, 2018. С. 176-179.
3. Посібник «Розмови про війну», який підготувала Асоціація психологів Португалії на допомогу батькам, опікунам та педагогам. URL: <https://drive.google.com/file/d/1BGyBlm5s1F3HGb6K9FUz1IemPrNXD18B/view>
4. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни: посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти, розроблений Громадською організацією «GoGlobal» спільно з Центром «Розвиток КСВ» та експертною платформою Career Hub у рамках програми «Мріємо та діємо». URL: https://drive.google.com/file/d/1r0qbJVj-lXfSjLtvzvJDeicK5YFI6wZL/view?fbclid=IwAR3YIU5ZV5YgxmTVt6ZVeq4jvhvdiIhIV8iqmdOAqIDSDrcBlQAsnZ_xIo
5. Як війна впливає на психічне здоров'я дітей? URL: <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/>

Психологічна підтримка в умовах війни: пам'ятки

*Тетяна Разводова,
викладач секції спеціальної та інклюзивної освіти
кафедри методики розвитку особистості*

Психологічний стан і психічне здоров'я під час військових дій є вкрай важливим. Багато людей переживають виснаження, спустошення, втому, відчують тривогу й паніку. В умовах військових дій наше тіло працює на максимальній потужності. Гормони стресу, задача яких мобілізувати тіло в критичній ситуації, також мають свій «термін придатності». Ви можете спостерігати сильні коливання настрою від тривоги, злості, приливу оптимізму до повного спустошення і виснаження. Важливо усвідомити, що це абсолютно закономірні стани, які з часом змінюють один одного. З кожним із них можна і треба працювати.

У цій статті для вас сформульовані корисні поради: як опанувати себе в критичних умовах, як допомогти близьким і підтримувати здоровий психічний стан у критичних умовах.

Як допомогти собі?

Щоб допомагати своїм близьким і країні, важливо самому залишатися в ресурсі. Щоб зберігати життєву енергію:

- достатньо спати (якщо треба, приймаємо заспокійливе);
- п'ємо воду;
- робимо паузи від новин;
- відкидаємо жаль за втраченим майном, ми обов'язково все відбудуємо;
- не перестаємо мріяти й планувати, що зробимо після війни;
- знижуємо стрес обіймами та гумором, взаємодіємо з тваринами;
- підтримуємо близьких словами «Я тебе люблю».

Пам'ятка для батьків

Як розмовляти з дитиною, якщо під час війни хтось загинув?

Якщо хтось загинув, простими словами й чесно відповідайте на запитання дитини про нього і про те, що сталося. Смерть найближчих людей діти переживають по-різному, залежно від віку, але щоб змиритися з подією, багатьом із них потрібна допомога. Це нормально.

Якщо ваша дитина вже перейшла в підлітковий вік і після смерті когось із рідних чи знайомих стала апатичною, неактивною, скаржиться, що зникла енергія і нічого не хочеться робити, худне, – це ознака депресії.

Підліток може почати культивувати біль за померлим просто для того, щоб перевести фокус уваги і пережити. Адже страждання під час переживання втрати – нестерпні. Що можна робити:

- писати листи померлому;
- створити книгу пам'яті, де будуть фотографії людини та якісь пам'ятні дрібниці;
- створити «вівтар любові».

Дозвольте собі розділити це горе з дитиною на двох. Поплачте разом, якщо вийде. Скажіть їй, що не варто забороняти собі почуття. Бо якраз не плакати – неприродно для організму.

Пам'ятка для батьків

Дитина поводиться нетипово. Що з цим робити?

Якщо дитина поводиться так, немов не відчуває жодних почуттів (радості чи смутку)

Що з нею відбувається?

Імовірно, дитина відчуває дистрес. За сильного нервового потрясіння, особливо під час зіткнення з досвідом, витримати який дитині не під силу, вона може «зависати» в реакціях, часом не відчуваючи свого тіла. Дитина в стані дистресу може приховувати свої почуття. Потрібна ваша підтримка!

Як допомогти?

Створіть атмосферу любові та прийняття, щоб ваша дитина буквально «відігрілася» в ній. Проведіть разом час. Посидьте з дитиною, притисніть її до себе, обіймайте частіше. Якщо можете – оберніть її почуття на слова. Дайте їй зрозуміти, що сумувати, злитися чи хвилюватися – нормально. «Схоже, тобі нічого не хочеться. Напевно, тобі сумно. Це нормально!»

Поясніть дитині й те, що сталося. Можливо, ви могли б поділитися з дитиною власними почуттями. Постарайтеся разом із сином чи донькою займатися чимось приємним – почитайте книжку, заспівайте, пограйте разом. Прості способи повернутися до реальності – ігри з конструктором, ліплення, малювання відбитками ніг і рук.

Дитина дуже часто плаче

Що з нею відбувається?

У результаті пережитого лиха в житті вашої родини відбулося багато змін. І це природно, що дитина сумує. Коли вона плаче, її організм виділяє речовини, що допомагають заспокоїтись. Діти дуже чутливі до емоційного стану батьків. Якщо ви самі відчуваєте непереборну печаль, зверніться за допомогою. Благополуччя вашої дитини залежить від вашого власного.

Дитина починає поводитися необережно, робить щось потенційно небезпечно

Що з нею відбувається?

Може здатися дивним, але коли діти не відчувають безпеки, то самі часто поводяться небезпечно чи безтурботно. Це спосіб дитини сказати: «Ти мені потрібна(ий). Доведи, що я тобі дорога – захисти мене!»

Як допомогти?

Наскільки це можливо, дайте дитині змогу відчути себе в безпеці. Спокійно підійдіть і, якщо потрібно, візьміть її на руки.

Дайте малюку зрозуміти, що те, що він робить, небезпечно, і що він дорогий вам. І що ви не хочете, щоб із ним трапилося щось погане. Не кричіть на дитину, будь ласка!

Небезпечна поведінка може бути проявом аутоагресії. Чому? Страх завжди збільшує агресію, але діти часто поширюють її на себе. Пограйте в ігри, що випускають агресію. І розкажіть дитині про більш позитивні способи привернути до себе увагу.

Дитина лякається чогось, чого не боялася раніше

Що з нею відбувається?

Діти молодшого віку вірять у те, що батьки всемогутні й можуть захистити їх від усього. Ця віра допомагає їм почуватися в безпеці. Після того, що сталося, ця віра похитнулася, а без неї дитині стало страшніше жити в цьому світі.

Багато що може нагадувати дитині про пережите й лякати її (звуки петард, машини швидкої допомоги, люди, що кричать, переляканий вираз вашого обличчя). Ви в цьому не винні – це пережитий досвід.

Дитина сумує

Якщо дитина сумує за будинком, якщо довелося його залишити, або за улюбленими іграшками чи речами – дозвольте виражати смуток і плакати: «Дійсно сумно, що ти втратив(ла)...» За можливості спробуйте щось знайти натомість і втішити. Наприклад, придумайте казку, як стара іграшка прийшла до чарівника і перетворилася на нову. Їй можна залишити ім'я колишньої іграшки – був кіт Васько, а став Ведмідь Василь. Велосипед перетворився на новий самокат і в тому ж дусі.

Переведіть увагу дитини на інші заняття, навчіть нових ігор. Дотримуйтеся звичних ритуалів – наприклад, казка перед сном.

У підлітка труднощі зі сном: сон переривчастий, сняться кошмари, підліток боїться спати один

У перші місяці після сильного стресу кошмари – нормальне явище. Під час сну мозок інтенсивно обробляє інформацію про події, що відбулися. Однак якщо кошмар повторюється багато разів чи надто правдоподібний – доведеться згодом звернутися до психолога.

Уривчастість сну частіше викликається тривогою, якоюсь незавершеною справою чи спазмуванням м'язів, через яке складно розслабитись. Підлітку можна дозволити спати разом із вами, але поясніть, що це – одноразово та попросіть розповісти про сон, що повторюється знову і знову, але без подробиць (тільки якщо підліток сам захоче). Поясніть, що так працює мозок. Розкажіть про те, що ви теж відчували страх, відчували себе безпорадно, і це нормально.

Придумайте порядок відходу до сну, який виконуватиметься за будь-яких обставин, і оголошіть, що він має бути дотриманий щодня. Тоді підліток точно знатиме, чого чекати. Обійміть і скажіть, що ви нікуди не пропадете. Ключова фраза: «Я з тобою, я поруч».

Гарна новина: Психіка дітей і підлітків має величезні резерви самовідновлення та саморегуляції. Більшість дітей повертаються до норми після травматичної події без професійної допомоги психологів, просто завдяки підтримці й турботі близьких.

Якщо ви чи ваші рідні відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки, ви близькі до депресії чи навіть на межі — зверніться за підтримкою та допомогою до спеціалістів/ок.

Добірка платформ, каналів і контактів:

1. Добірка контактів українських психологів та платформ на сайті [viyna.net](https://bit.ly/3LwkNGN): <https://bit.ly/3LwkNGN>

2. Психологічна допомога від Інституту когнітивного моделювання

Платформа «Розкажи мені» починає працювати цілодобово й буде надавати безкоштовну психологічну допомогу: <https://tellme.com.ua>. Якщо ви відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки, ви близькі до депресії чи навіть на межі – залиште заявку та очікуйте. Спеціаліст зв'яжеться з вами якомога швидше. Бот першої психологічної допомоги — посилання на бот у Telegram [@friend_first_aid_bot](https://t.me/friend_first_aid_bot).

3. Проект психологічної підтримки «Поруч»

Проект «Поруч» – це групи психологічної підтримки для підлітків і батьків, чие звичне життя зламала війна. Психологи готові допомагати офлайн і онлайн, щоб досвід громадян України не залишився непереборною травмою на все життя. Деталі тут: <https://poruch.me>

4. Ла Страда-Україна пропонує безкоштовні психологічні консультації для батьків, які хочуть зрозуміти стан своїх дітей й отримати підтримку:

- [Facebook](https://www.facebook.com/childhotline.ukraine) (<https://www.facebook.com/childhotline.ukraine>)
- [Instagram](https://www.instagram.com/childhotline_ua) (https://www.instagram.com/childhotline_ua)
- [Telegram](https://t.me/CHL116111) (<https://t.me/CHL116111>)

Національна гаряча лінія для дітей та молоді працює щодня з 9.00 до 21.00.

- 0 800 500 225
- 116 111
- Telegram: @CHL116111
- Instagram: @childhotline_ua

Анонімно. Безкоштовно. Конфіденційно.

5. У Києві працює телефон довіри: 0800501212. Цілодобово, безкоштовно з мобільного.

6. Кризове консультування «Варто жити»

5522 – для абонентів lifecell та Vodafone Ukraine. Усі дзвінки безкоштовні +380931707219 – для абонентів Kyivstar. Вартість дзвінків згідно тарифів мобільного оператора. Графік роботи лінії: 11-19 з понеділка по п'ятницю. Вихідні дні: субота, неділя, державні свята

7. Контакти психологів та психотерапевтів, хто готовий безкоштовно надавати консультації: <https://bit.ly/3LsfZSw>

8. Світлана Ройз і Міністерство освіти й науки запустили відео-проект «Психологічна турбота» для дітей: <https://bit.ly/35lrdc6>.

Експерти розповідають, як доглядати за дитиною в бомбосховищі, як розмовляти під час евакуації, як підібрати слова, якщо хтось із батьків пішов на війну.

9. Психологічна підтримка українців під час війни від психотерапевтів-практиків: <https://t.me/PsihologDopomogaWarInUa2022>. Група створена для безкоштовної психологічної допомоги українцям, які відчули на собі жахіття війни в Україні у 2022 році. Допомога здійснюється зусиллями практикуючих психотерапевтів.

10. Психологічна оборона України: фахова безкоштовна підтримка, корисні статті в період війни <https://ukr-ednist.com.ua>

11. Ветеран Хаб запустив лінію підтримки для близьких ветеранів і військових.

Вона доступна з усієї України за телефоном 067 348 28 68 щодня з 8:00 до 22:00 години. Підтримка психологів і консультації юристів відбуватимуться телефоном для клієнтів з будь-якого куточка країни. Усі консультації безоплатні та конфіденційні. Також можна отримати консультації юристів щодо документів й оформлення в новому місці, для виїзду за кордон, отримання соціальних виплат, а також освіти для дітей.

12. Ініціатива «Люди в біді» пропонує психологічну підтримку всім, хто постраждав від війни.

Гаряча лінія працює цілодобово, конфіденційно, анонімно та безкоштовно: 0800210160

13. Психологи кар'єрного хабу «Розірви коло» готові допомогти жінкам знизити рівень стресу і тривоги.

Консультації доступні по телефону а також через Messenger, Viber, Telegram.

Контакти:

- Марина +38 098 996 97 90
- Євген +38 097 314 53 83
- Марта +38 050 371 40 55 (У Львові офлайн)
- Наталія +38 098 929 75 53 (У Львові офлайн)

14. Восток SOS. Кризова психологічна підтримка:

+38 (050) 132 46 06

Восток SOS запускає гарячу лінію психологічної підтримки населення:

Відтепер Ви можете звернутися до психолога за телефонами:

+380950207904 – Vodafone

+380684615355 – Kyivstar

Графік роботи: з 10:00 до 18:00, з понеділка по п'ятницю.

Якщо у вас немає змоги зателефонувати на гарячу лінію, то ви можете залишити заявку онлайн, через Google форму за посиланням – <https://cutt.ly/8AACEMS>

15. Гаряча лінія емоційної підтримки MOM 0 800 211 444 продовжує працювати й надає екстрену психологічну допомогу <https://bit.ly/36YITLa>

16. “ГО “Дівчата” надає безкоштовну психологічну допомогу постраждалим від сексуального насильства. Якщо ви або ваші знайомі потребують допомоги, напишіть на helpgodivchata@gmail.com”. Додаткову інформацію можна отримати за телефоном +38 073 460 38 60 ГО “Дівчата”.

Психологічна підтримка для українців за кордоном

Польща

1. Телефон довіри з психологічною допомогою : +48 22 255 22 02 <https://bit.ly/3tMZZ7M>

Джерело педагогічних інновацій. Практичний психолог закладу освіти. Науково-методичний журнал. – Випуск № 4(36). – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2021. – 200 с.

У матеріалах цього випуску журналу висвітлено науково-теоретичні та методичні аспекти діяльності практичного психолога закладу освіти; розглянуто актуальні питання психологічного супроводу в умовах дистанційної освіти, розвитку психологічної служби на Харківщині, профілактики соціально-небезпечних явищ, медіабезпеки. Проаналізовано методологічні й теоретичні аспекти діяльності практичного психолога в сучасних умовах. Практична частина містить методичні вказівки та вправи щодо забезпечення діяльності практичного психолога. Також подано матеріал із теорії та практики роботи практичного психолога з дітьми з особливими освітніми потребами.

Видання призначено для керівників, координаторів психологічних служб, директорів, практичних психологів та інших педагогічних працівників закладів освіти й усіх, хто зацікавиться означеними питаннями.

© Харківська академія неперервної освіти

**Джерело
педагогічних інновацій**

Практичний психолог закладу освіти

Відповідальний за випуск: Носенко В.В.

Редактор: Писаренко Т.І.

Технічний редактор: Семисошенко С.В.

Дизайн: Семисошенко С.В.

Електронне видання

Харківська академія неперервної освіти
61057, м. Харків, вул. Пушкінська, 24
Тал./факс (057)731-21-31
e-mail: kvnz.hano@gmail.com
Web-сайт: edu-post-diploma.kharkov.ua