



**Про належний рівень організації  
психологічної допомоги учасникам  
освітнього процесу в умовах  
воєнного стану**

*Мушинський Віктор Петрович, керівник  
психологічної служби системи освіти  
Дніпропетровщини*

Одним із головних завдань закладів освіти в умовах воєнного стану є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка всіх учасників освітнього процесу.

Першу психологічну допомогу та емоційну підтримку на різних рівнях у закладі освіти повинні проводити усі педагогічні працівники (*вчителі-предметники, класні керівники, практичні психологи, соціальні педагоги, медичн(а/ий) сестра/брат тощо*). Також до цього процесу залучаються батьки учнів та засоби масової інформації.

# **I. ОРГАНІЗАЦІЙНО- МЕТОДИЧНІ ЗАХОДИ**

## 1.1. СТВОРЕННЯ БАНКІВ ДАНИХ

- **НОРМАТИВНО-ПРАВОВА ДОКУМЕНТАЦІЯ**
- **НАУКОВО-МЕТОДИЧНА ЛІТЕРАТУРА**
  - **ДІАГНОСТИЧНИЙ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ**
- **ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ**

# **1.2. НАЯВНІСТЬ ІНФОРМАЦІЇ ПРО ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ**

## **Фактори, що впливають на стан людини в екстремальній ситуації**

- 1. Раптовість виникнення події**
- 2. Відсутність досвіду**
- 3. Тривалість події**
- 4. Втрата контролю над ситуацією**
- 5. Стан невизначеності**
- 6. Нестабільність ситуації**
- 7. Експозиція смерті**
- 8. Розлука, горе та втрати**
- 9. Поведінка в кризовій ситуації**
- 10. Масштаб руйнування**

**В умовах надзвичайної  
ситуації будь-яка  
людина завжди знаходиться  
в стані психічного  
збудження.**

**Це вважається нормою.  
Оптимальним є середній  
рівень збудження.**

**В екстремальних умовах в результаті інтенсивної дії несприятливих факторів оточуючого середовища на психіку особистості, можуть виникати психотравмуючі події в різних сферах життєдіяльності людини.**



# Два типи психотравмуючих подій

## Тип 1. Психічна травма

- Короткострокова, несподівана травматична подія (сексуальне насильство, природні катастрофи, ДТП, вибухи, стрілянина).
- Несподіваність, раптовість. Ізольоване, досить рідкісне травматичне переживання. Подія залишає глибокий слід в психіці людини. Призводить до виникнення типових симптомів ПТСР.

## Тип 2. Психотравмуюча ситуація

- Постійний вплив з повторенням травматичного стресора – серійна травматизація або пролонгована травматична подія (повторювана травматична дія).
- Спочатку переживається як травма типу 1, але в міру того як травматична подія повторюється, людина переживає страх повторення травми. Призводить до так званого комплексного ПТСР.

# СТРЕС ТА ЙОГО НАСЛІДКИ

## НЕТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС

- ПЕРЕДСТРЕСОВА  
ЛИХОМАНКА
- ЕУСТРЕС (КОРИСНИЙ)
- ДИСТРЕС  
(ШКІДЛИВИЙ)

## ТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС

- ГОСТРИЙ СТРЕСОВИЙ  
РОЗЛАД
- ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ  
СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД
- ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ  
РОЗЛАД ОСОБИСТОСТІ

В ситуації гострого стресового розладу порушується баланс між емоційними та когнітивними структурами особистості – поведінка людини регулюється лише емоціями.

Психологічна допомога спрямована на відновлення балансу шляхом когнітивного оволодіння емоціями. Досягнення когнітивного розуміння своїх емоцій дозволяє людині відновити контроль над ними та приймати необхідні рішення.

**II. НАДАННЯ  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
ДОПОМОГИ  
ЗДОБУВАЧАМ ОСВІТИ**

## **2.1.Врахування факторів, що впливають на психоемоційний стан дітей в умовах воєнного стану**

- зміна звичного розпорядку дня та умов життя;
- розлука з батьками, близькими або їх смерть;
- розлука з однокласниками, втрата друзів;
- насилля щодо дітей чи їхніх рідних та близьких;
  - обстріли, повітряні тривоги;
  - масштаб руйнування;
  - переїзд в інше місце чи країну,
  - нестабільність, невідомість, невизначеність.

Те, як діти реагують на труднощі війни, залежить від їх віку, типу ВНД (стресостійкості), рівня розвитку та місця знаходження (відносно бойових дій).

Це також залежить від того, як взаємодіють з ними дорослі: їхні батьки, піклувальники, педагоги та інші дорослі.

# Рівні психосоціального розвитку

- **«НОРМА»** - відповідно до вікової норми;
- **«ГРУПА РИЗИКУ»** - граничний рівень вікової норми (гіперактивність, ЗПР, невротизація, акцентуації характеру і т.п.);
- **«ОСОБЛИВИЙ СТАТУС»** - відхилення від вікової норми (діти з ООП, сироти, обдаровані)



# Тип ВНД та стресостійкість

- **«СТРЕСОСТІЙКІ» (врівноважені)** - відносно швидко адаптуються до нових умов життєдіяльності;
- **«СТРЕСОВРАЗЛИВІ» (імпульсивні, інертні)** - мають ті чи інші особливості під час адаптації до нових умов життєдіяльності;
- **«СТРЕСОНЕСТІЙКІ» (слабкі)** - важко адаптуються до нових умов життєдіяльності або дезадаптуються.

# Вікові категорії здобувачів освіти

- **0 – 3 роки**
- **4 – 6 років**
- **7 – 10 років**
- **11 – 13 років**
- **14 – 18 років**

**Зверніть увагу!**

**Майже у дітей всіх вікових категорій спостерігається регресивна поведінка – діти капризують, не виконують домовленостей, не дотримуються режиму, втрачають деякі набуті навички. Це нормально в умовах надзвичайної ситуації. Перш за все – безпека та виживання. При нормалізації ситуації все можна буде відновити.**

**2.2.ВИДИ,  
МЕТОДИ ТА ФОРМИ  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
ДОПОМОГИ**

# ДІАГНОСТИЧНИЙ МОНІТОРИНГ

- **Мета:** одержання об'єктивної інформації щодо актуального психоемоційного стану здобувачів освіти.
- **Методи:** діагностичний мінімум, структуроване спостереження, експрес-тестування, експертне опитування, анкетування.

# ПРОФІЛАКТИЧНО-ПРОСВІТНИЦЬКИЙ СУПРОВІД

- **Мета:** попередження та подолання негативних чинників, які впливають на психосоціальний розвиток дітей в умовах воєнного стану, підвищення рівня стресостійкості, оволодіння техніками саморегуляції.
- **Форми і методи:** «психологічні хвилинки», «години психолога», уроки психології, заняття з елементами тренінгу, розвивальні ігри та вправи, сеанси психологічного розвантаження, поради та пам'ятки, інформаційні плакати, телефон довіри.

# ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ

- **Мета:** допомога у вирішенні актуальних психологічних проблем та формування психологічної компетентності.
- **Форми:** індивідуальна і групова; очна та дистанційна; розмовна чи листування.
- **Методи:** бесіда, інтерв'ю, обговорення проблемної ситуації.

# ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

- **Мета:** надання загальнолюдської підтримки та екстреної психологічної допомоги особам, які знаходяться в стані гострого стресового розладу (агресивна поведінка, ступор, апатія, страх, паніка, плач, нервові тремтіння, істерика, рухове збудження, психогенний шок).
- **Методи:** спостерігай, слухай, спрямовуй.
- **Форми:** протоколи надання першої психологічної допомоги під час переживання негативних психічних реакцій та станів.



## СПЕЦІАЛІЗОВАНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА: ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЯ

- **Мета:** відреагування психотравматичних переживань та гармонізація психоемоційної сфери.
- **Форми:** індивідуальна і групова, спонтанна і директивна, вербальна і невербальна.
- **Методи:** арт-терапія, психодрама, когнітивно-поведінкова терапія.
- **Психотехніки:** метод когнітивно-метафоричної реструктуризації травматичного досвіду шляхом створення казок-метафор; малювання; проєктивні картки; театр емоцій; театр ляльок; плейбек-театр; рольові ігри.

**III. НАДАННЯ  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
ДОПОМОГИ  
БАТЬКАМ**

## 3.1. НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

**Надання рекомендацій**, спрямованих на усвідомлення дорослими, які опікуються дітьми, закономірностей зміни поведінки дитини, проявів у неї в стресовій ситуації таких не дуже характерних у звичних умовах емоційних станів та поведінкових реакцій, як роздратованість, агресія, примхливість, більша, ніж зазвичай, вимогливість, навіть певний регрес, підвищена чутливість до сигналів тіла дорослого, що перебуває поруч, його міміки та емоцій.

**Саморегуляція** - збереження контролю за власним психоемоційним станом за допомогою експрес-тестів, оволодіння конкретними техніками опанування тривоги, зняття напруженості в ситуації стресу, самопідтримки, необхідної для того, щоб стати опорою дитині, створювати в неї, наскільки це можливо, відчуття захищеності, контролю над зовнішніми обставинами.

## 3.2.ВИДИ І ФОРМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

- **Діагностичний моніторинг:** експрес-тестування діагностично-рефлексивного спрямування.
- **Профілактично-просвітницький супровід:** інформаційні повідомлення, рекомендації, круглі столи, психологічні студії, заняття з елементами тренінгу, групи підтримки.
- **Психологічне консультування:** допомога у вирішенні психологічних проблем дітей та усвідомлення власних актуальних станів в умовах надзвичайної ситуації.
- **Диспетчерська допомога:** у разі потреби залучення необхідних спеціалістів – корекційних педагогів, соціальних працівників, психотерапевтів, медиків.

**IV. НАДАННЯ  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
ДОПОМОГИ  
ПЕДАГОГІЧНИМ  
ПРАЦІВНИКАМ**

## 4.1. НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

- **Методичний:** розвиток та удосконалення знань, умінь і навичок щодо збереження психічного здоров'я та емоційної підтримки здобувачів освіти в умовах воєнного стану.
- **Профілактичний:** відновлення ресурсності та формування адаптаційних механізмів психіки; оволодіння техніками, методиками та вправами, спрямованими на самопідтримку.
- **Консультативний:** допомога у вирішенні актуальних психологічних проблем під час здійснення освітнього процесу в умовах воєнного стану.

# МЕТОДИЧНИЙ НАПРЯМ

- **Інформаційно-методична підтримка** щодо особистісних реакцій та психоемоційних станів в умовах надзвичайної ситуації – рекомендації, інформаційні плакати, стенди, пам'ятки, бюлетні і т. п.
- **Навчально-методичні заходи** щодо підвищення психологічної та здоров'язберезувальної компетентності – тематичні курси, семінари, тренінги, круглі столи, практикуми, майстер-класи, науково-методична література.

# ПРОФІЛАКТИЧНИЙ НАПРЯМ

- **Діагностично-рефлексивний моніторинг** щодо своєчасного виявлення та усунення негативних психоемоційних станів (стрес, емоційне вигорання, хронічна втома, невротичні та психосоматичні розлади) - експрес-тестування, анкетування, опитування, структуроване спостереження (щоденник емоцій).
- **Розвиток та удосконалення професійної психогієни** з метою збереження та укріплення психоемоційного благополуччя:
  - Оволодіння психотехніками, спрямованими на саморегуляцію психоемоційних станів, нормалізацію структурних компонентів особистості, підтримання необхідного рівня працездатності;
  - Організація роботи групи підтримки;
  - Проведення сеансів психологічного розвантаження.



# КОНСУЛЬТАТИВНИЙ НАПРЯМ

- **Психологічне консультування** з метою усвідомлення та вирішення актуальних психологічних проблем професійної діяльності.
- **Групові консультації** (тренінгові групи) для обміну актуальною інформацією та налагодження міжособистісної взаємодопомоги.
- **Диспетчерська підтримка** щодо залучення необхідних спеціалістів у разі необхідності надання спеціалізованої допомоги (психотерапевти, медичні психологи, лікарі).

**V. НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
ДОПОМОГИ ПРАКТИЧНИМ  
ПСИХОЛОГАМ, СОЦІАЛЬНИМ  
ПЕДАГОГАМ  
І ВОЛОНТЕРАМ**

## 5.1. ФАКТОРИ РИЗИКУ

- Робота в екстремальних умовах та надання допомоги людям, які перебувають в стані психоемоційного напруження, значно підвищує ймовірність **емоційного вигорання** у співробітників, внаслідок впливу хронічного стресу. Такі люди можуть забувати про власне благополуччя, про необхідність відпочинку та відновлення сил. Вони відчують, що потрібні іншим і відкладають на потім задоволення необхідних для підтримання власного енергетичного потенціалу фізіологічних потреб.

**Стандартні методи психологічного впливу,  
як правило, не застосовуються.**

**Психодіагностика, консультування та  
корекція мають свою специфіку.**

**В умовах дефіциту часу, дії практичного  
психолога залежать від стану людини та  
мети психологічного впливу: підтримати,  
вислухати, зняти психоемоційну напругу,  
залучити необхідних спеціалістів.**

**5.2.ВИЗНАЧЕННЯ  
ГОТОВНІСТІ ДО НАДАННЯ  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
ДОПОМОГИ В УМОВАХ  
НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ**

- 1. Володіння необхідними професійними навичками («психотехніками»), які дозволяють йому надавати екстрену психологічну допомогу.**
- 2. Внутрішня готовність фахівця до роботи з темою горя, смерті, втрати.**

### **3. Достатній рівень стресостійкості.**

**Стресостійкість** – здатність людини справлятися с труднощами, а також здатність відновлювати та підтримувати душевну рівновагу відразу після її втрати. Часто таку здібність характеризують як вміння «амортизувати» психоемоційний удар і швидко «відновитися».

## **4. Володіння психотехніками самодопомоги.**

Фахівці, які надають допомогу, повинні також піклуватися про себе, а не тільки про інших. Самодопомога надає можливість підтримувати душевну рівновагу та знаходити необхідні ресурси для продовження роботи в екстремальних умовах.



**5.3.ФОРМИ  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
ПІДТРИМКИ:**

**I. НЕФОРМАЛЬНА  
ПІДТРИМКА**

**II. ОРГАНІЗАЦІЯ  
ГРУПИ ПІДТРИМКИ**

# **I. НЕФОРМАЛЬНА ПІДТРИМКА**

*Надається колегами, які знаходяться поряд, або працюють в одній команді.*

## **Вона включає:**

- спостереження за психоемоційним станом;
- можливість прийти на допомогу;
- поради щодо застосування тих чи інших форм та методів роботи;
- сприяння психоемоційному розвантаженню.

## **II. ОРГАНІЗАЦІЯ ГРУП ПІДТРИМКИ**

Психологічна підтримка надається в інтервізійній групі шляхом обговорення події, яку всім довелося пережити, чи ситуації, з якою стикнулись всі учасники.

### **Організація передбачає:**

1. Визначення місця та часу зібрання.
2. Призначення ведучого.
3. Визначення мети та теми зустрічей.
4. Обмін думками та досвідом.
5. Регулярність проведення (раз на тиждень, два рази чи щоденно)

Напрями діяльності	Бал (1 - 10)
I. Організаційно-методичні заходи	
II. Надання психологічної допомоги здобувачам освіти	
III. Надання психологічної допомоги батькам	
IV. Надання психологічної допомоги педагогам	
V. Надання психологічної підтримки тим, хто допомагає іншим	
<b>Сума балів:</b>	
<p><b>Рівень забезпечення: 1,0 – 4,9 балів “недостатній”; 5,0 – 7,9 балів “достатній”; 8 – 10 балів “належний”.</b></p>	

**Експрес-тест  
«ОБЕРИ СВОЄ  
СЕРЦЕ»**



1



2



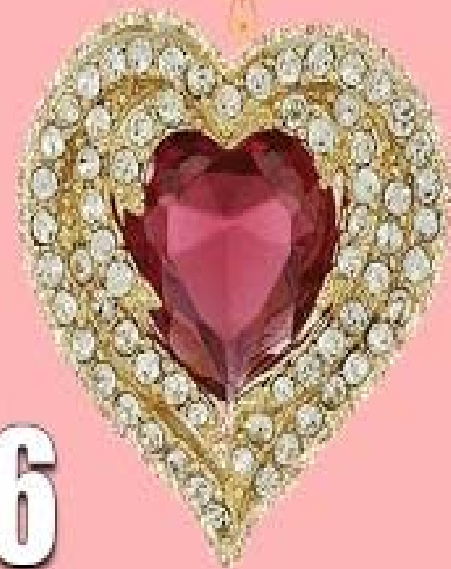
3



4



5



6

## **Сердечко №1**

**Рубінове сердечко обіцяє вам радість. Забудьте всі печалі і тривоги, дозвольте собі любити! Вашим рідним і близьким просто пощастило, що ви у них є. А якщо ви зараз без пари, то знайте, це сердечко сповіщає про нове і цікаве знайомство. Тільки найкраще очікує вас попереду!**

## **Сердечко №2**

**Сердечко с золотим обідком говорить про те, що вас захоплять нові і яскраві романтичні емоції. Що стане цьому причиною, чи то сюрприз від коханої людини, чи нове знайомство, про це ви дізнаєтесь вже найближчим часом. Будьте готові до приємного сюрпризу!**



## **Сердечко №3**

**Ви обрали палаюче сердечко, а це значить що в вас вирують справжні пристрасті. Ви темпераментні і справляєте неабияке враження на людей, в тому числі протилежної статі.**

**Використовуйте цю енергію для досягнення всіх своїх цілей, але дійте з розумом. Тоді це принесе вам успіх.**

## **Сердечко №4**

**Якщо ви обрали квітуче сердечко, то це значить, що у вас квітне душа і протягом декількох місяців у вашому житті поступово все налагодиться. Всі неприємності щезнуть самі по собі і почнеться новий період радісного життя!**

## **Сердечко №5**

**Це просте сердечко говорить про те, що ви любите ясність і простоту як в житті, так і у всіх справах. Вам не до вподоби зайві заморочки і люди, які не можуть самостійно приймати рішення. Ваш вибір обіцяє вам гармонію у всіх ваших справах. Все буде у вас добре, головне - живіть у згоді зі своєю інтуїцією, і не зраджуйте своїм принципам.**

## **Сердечко №6**

**Гранатове сердечко обіцяє вам приємні зміни в житті. «Які ще зміни на мене очікують?» - можливо спитаєте ви, але для вас Всесвіт приготував справжні сюрпризи! І більшість з них дуже приємні. Завдяки своїй доброті і любові до світу, ви зможете досягти висот у всіх сферах життя.**

**ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!  
ЗА МИР! ЗА ДРУЖБУ! ЗА НАШУ  
ПСИХОЛОГІЧНУ СЛУЖБУ!**

