

## **Про організацію психологічного супроводу підтримки ментального здоров'я фахівців у сфері освіти**

В умовах довготривалої військової агресії рф проти України підтримка ментального здоров'я українців є пріоритетним завданням, що дозволяє уникнути психологічної дестабілізації населення України та посилити національний спротив. Особливої важливості набуває це питання у сфері освіти. Організація систематичного психологічного супроводу та діяльності із підтримки ментального здоров'я педагогів та практичних психологів є суттєвим внеском у забезпечення ефективності роботи закладу освіти, підвищення якості освітнього процесу та створення необхідних умов для гармонійного розвитку особистості учнів. Незважаючи на масштабність і складність проблеми, система освіти має значні можливості для підтримки ментального здоров'я фахівців у сфері освіти, які працюють з дітьми і мають бути психічно здоровими.

Відповідно до статті 76 Закону України «Про освіту», Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року, затвердженої Розпорядженням Кабінету Міністрів України від 21.06.2024 № 572-р, виконання наказу Міністерства освіти і науки України від 22.05.2018 № 509 «Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України» в закладах освіти здійснюється психологічний супровід підтримки ментального здоров'я, що є завданням діяльності практичних психологів та соціальних педагогів. З огляду на існуючу загрозу для ментального здоров'я учасників освітнього процесу, відбулась переорієнтація роботи психологічної служби системи освіти на розвиток психологічної стійкості та спроможності долати стреси. Виникла нагальна потреба переосмислення і здійснення системних заходів, спрямованих на збереження і зміцнення психічного здоров'я учасників освітнього процесу, зокрема вчителів, які є фахівцями «першої ланки» щодо протидії розвитку стресу і психотравми у учнів. Враховуючи зазначене, пріоритетні напрямки та завдання організації психологічного супроводу підтримки ментального здоров'я фахівців у сфері освіти визначаються відповідно до стратегії розвитку освіти в Україні і водночас спрямовані на створення умов для соціального та інтелектуального розвитку всіх учасників освітнього процесу та охорони психічного здоров'я.

В Одеській області організована системна робота з підвищення обізнаності педагогів щодо особливостей та симптоматики психотравматизації у дітей і дорослих, розвитку навичок емоційної саморегуляції у стресових ситуаціях та методів надання першої психологічної допомоги у кризових ситуаціях. У Комунальному закладі вищої освіти «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради», що здійснює підвищення кваліфікації педагогічних працівників за регіональним замовленням, у 2023 – 2024 роках розроблено нові та

вдосконалено існуючі навчальні програми, навчально-тематичні плани курсів підвищення кваліфікації працівників освіти, що містять науково-обґрунтований зміст щодо питань збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу. Впроваджується курс підвищення кваліфікації для усіх категорій педагогічних працівників «Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події». На курсах підвищення кваліфікації «Психологічний супровід учасників освітнього процесу в екстремальних умовах» розроблено та проведено модулі «Життестійкість як ресурс відновлення особистості», «Життестійкість як феномен подолання труднощів та адаптації до змін», «Розвиток життестійкості у дітей та дорослих». У всі курси підвищення кваліфікації педагогів уведено модулі «Психологічні аспекти впливу стресових, психотравмуючих подій на людину», «Вплив стресогенних та психотравмуючих подій на стан людини», «Підвищення стійкості до переживання стресу: напрямки роботи», «Підтримка соціальних контактів та реінтеграційні ресурси людини». Модулі з тематики підтримки ментального здоров'я педагога увійшли до змісту програм із впровадження Нової української школи. Вивчення психологічних засад життестійкості особистості, що виступає як регулятивний механізм, який забезпечує розгортання власного потенціалу, дозволяє зберігати життєві ресурси, підтримувати внутрішню рівновагу фахівців у сфері освіти. Навчання на таких курсах пройшли близько 7000 педагогів.

Для розвитку психологічної та емоційно-етичної компетентностей педагогів проводяться різноманітні навчальні заходи: тренінги, семінари, воркшопи та майстер-класи, спрямовані на формування практичних навичок і забезпечення ефективної підтримки як у освітньому середовищі, так і поза його межами. Окремий напрямок роботи – проведення психологічних заходів, що сприяли підвищенню рівню стресостійкості педагогів, розвитку емоційної стійкості, здатності контролювати емоції, долати емоційне і робоче навантаження, ефективно діяти в екстремальних ситуаціях, здатності долати емоційне збудження при виконанні складної діяльності, вміння враховувати власні індивідуально-психологічні характеристики у організації діяльності та розуміння їх впливу на рівень добробуту та психічного здоров'я. Такою роботою було охоплено більше 1500 педагогів Одеської області.

Значну увагу приділено впровадженню стратегій збереження психічного здоров'я та підвищення рівня резильєнтності. Важливим показником професійної діяльності педагогів в найскладніших умовах війни залишається відновлення власних ресурсів та сформовані вміння саморегуляції, що включають здатність розуміти та приймати власний емоційний стан і керувати поведінкою задля оптимального вирішення складних професійних завдань. У квітні 2024 року було проведено обласний марафон «Збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах соціальних змін», що поєднав низку майстер-класів: «Психічне

здоров'я як умова якісного та безпечного навчання дітей», «Розвиток психологічної стійкості в освітній громаді: ключові аспекти та рекомендації», «Збереження психологічного благополуччя у стресогенних умовах». У марафоні взяли участь 350 педагогів.

У 2024 році проводились виїзні тренінги для колективів закладів освіти «Подолання стресу у педагогів, дітей та підлітків», для директорів закладів загальної середньої освіти - тренінг «Саморегуляція власного емоційного стану у стресовій ситуації», для директорів ІРЦ - семінар «Надання підтримки дітям з ООП у стресовій ситуації: психоемоційний ресурс педагога». Така робота дозволила приділити увагу розвитку тих психологічних якостей, які є важливим для фахівців певної групи.

Впродовж 2023 - 2024 років в рамках Національного проєкту психічного здоров'я, ініційованого Першою Леді України Оленою Зеленською, «Надання першої психологічної допомоги та емоційної підтримки учасникам освітнього процесу, як частина екосистеми психологічної допомоги у сфері освіти», були успішно проведені консультації для 314 педагогічних працівників у форматі індивідуальної і групової роботи.

Упродовж 2023-2024 років велась робота у рамках міжнародних проєктів: «Safe Space – Невідкладна психосоціальна підтримка учнів та вчителів» в рамках програми «Безпечний простір», організованого Міністерством освіти і науки України спільно з Національним університетом «Києво-Могилянська академія» (НаУКМА), Державною службою якості освіти України та OeAD Cooperation office Ukraine Австрійської агенції освіти та інтернаціоналізації, федерального Міністерства освіти, науки та досліджень Австрії; «БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР: комплексна психосоціальна підтримка українських шкіл в умовах війни», організованого Міністерством освіти і науки України спільно з іспанською агенцією міжнародного співробітництва та розвитку Plan International. В рамках цих проєктів було проведено навчання понад 1000 педагогічних працівників Одеської області. Навчання було направлене на посилення життєстійкості та покращення самопочуття, підвищення спроможності педагогічних працівників надавати психосоціальну підтримку учням.

В закладах освіти були проведені воркшопи «Основи професійної та емоційної безпеки фахівця в умовах надзвичайних ситуацій», запроваджені разом з Національною медіаторською мережею ГО «Ла Страда-Україна», семінари-практикуми «Відновлення життєвих неперервностей» (за моделлю BASIC PH), нетворкінги «Професійний розвиток особистості спеціалістів освіти в контексті завдань розбудови НУШ та умовах війни» тощо. Проведено серію вебінарів та тематичних воркшопів «Соціально-психологічна допомога. Кризове втручання» в межах міжнародного проєкту

організації Cooperation Office Odesa (OeAD) Бюро кооперації в Одесі за підтримки Федерального Міністерства освіти, науки та досліджень Австрії.

У 2024 році за підтримки швейцарсько-українського проєкту DECIDE проведено серію методичних тренінгів для педагогічних та науково-педагогічних працівників закладів післядипломної педагогічної освіти «Використання ресурсів ОДГ/ОПЛ задля сприяння інтеграції дітей, які опинились в умовах війни». Фахівці Академії є тренерами з психологічної підтримки у швейцарсько-українському проєкті DECIDE (в межах Ініціативи «Стаємо сильнішими разом!»). У заходах, які організовані в цьому проєкті проймають участь тисячі педагогічних працівників Одеської області.

Були проведені заходи щодо підтримки та зміцнення життєстійкості фахівців психологічної служби системи освіти в межах чесько-українського проєкту «Підтримка відновлення української освіти» за підтримки Міністерства закордонних справ Чеської Республіки та Асоціації з міжнародних питань. В межах проєкту у 2024 році здійснені навчальні поїздки до Чеської Республіки в рамках міжнародної програми «Well-being та адаптація українських учнів та педагогів» та навчальних поїздок до м. Трускавець з метою проходження майстер-класів: «Стресостійкість вчителя в площині професійного розвитку», «Імпровізація та драма як підтримуюча групова терапія для дітей і дорослих з складним життєвим досвідом». В цілому, навчання пройшли 86 практичних психологів та соціальних педагогів.

Питання підтримки ментального здоров'я фахівців у сфері освіти стало частиною впровадження нової системи управління безпекою у закладах освіти. У 2024 році в Одеській області здійснено впровадження пілотного проєкту зі створення безпечного освітнього середовища за ініціативи Міністерства освіти і науки України спільно з Фондом Президента України з підтримки освіти, науки та спорту за участю МВС України та за підтримки UNESCO, в рамках реалізації Концепції безпеки в закладах освіти, схваленої Урядом, та Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, ініційованої Першою Леді України Оленою Зеленською. В проєкті прийняли участь працівники закладів освіти 6 територіальних громад Одеської області: Балтська, Овідіопольська, Ізмаїльська, Арцизька, Любашівська, Березівська. Всього навчання пройшли 4300 педагогічних працівників. В рамках пілотного проєкту підготовлені психологи-супервізори, які мають здійснювати професійну підтримку та допомогу фахівцям психологічної служби.

У сучасних умовах, пов'язаних із війною, виникає нагальна потреба у проведенні соціально-педагогічної і психологічної просвітницької діяльності, інформуванні усіх учасників освітнього процесу з питань збереження їхнього соціального благополуччя і психічного здоров'я. Фахівцями КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради» проведена широка

інформаційно-просвітницька робота з питань підтримки ментального здоров'я педагогічних працівників під час різноманітних освітніх, науково-методичних, соціокультурних, організаційних заходів. Така діяльність була зорієнтована на виконання наступних задач: сприяння самопізнанню, самореалізації, самоствердженню і самовдосконаленню особистості педагога; розвиток навичок відповідальної і водночас безпечної поведінки, умінь адекватного прийняття рішень у різних екстремальних умовах, у тому числі складних життєвих ситуаціях; визначення та формування громадянської позиції особистості фахівця. Інформаційно-просвітницька робота щодо підтримки ментального здоров'я педагогічних працівників ведеться неперервно і є постійною складовою діяльності Академії.

Впродовж 2023 - 2024 років організована діяльність груп з психологічної підтримки і допомоги, що спрямовані на емоційну стабілізацію та активізацію психічних ресурсів педагогів. Постійно відбувається робота гарячої лінії психологічної допомоги, організована діяльність груп з психологічної підтримки і допомоги, що спрямовані на емоційну стабілізацію та активізацію психічних ресурсів педагогів. Фахівці Академії систематично проводять психоедукаційні й психопрофілактичні заходи для фахівців сфери освіти за запитом.

Необхідність здійснення психологічної підтримки учасників освітнього процесу у масовому порядку впродовж тривалого часу створює значне навантаження на фахівців психологічної служби. Пріоритетним завданням діяльності психологічної служби системи освіти є психологічний супровід та підвищення ефективності педагогічного процесу, захист ментального здоров'я та благополуччя усіх його учасників: вихованців, учнів, студентів, педагогічних і науково-педагогічних працівників.

Новими викликами у роботі практичних психологів та соціальних педагогів стали організація та забезпечення психологічного та соціально-педагогічного супроводу фахівців у сфері освіти в умовах воєнного стану та бойових дій. Найбільш розповсюдженими проблемами, з якими працювали практичні психологи та соціальні педагоги у 2024 році, стали гострі емоційні розлади, реактивні стани, посттравматичні стресові розлади, переживання втрати близьких, дезорієнтація та панічні напади. Крім того, практичні психологи розробляють та апробовують нові методичні підходи до реалізації психосоціальної підтримки педагогічних працівників, враховуючи особливості психолого-педагогічного супроводу в умовах війни, проблеми інтеграції та адаптації дітей в умовах воєнних дій.

Психологічна служба закладів освіти Одеської області працювала за такими напрямками, як: надання психологічної допомоги та емоційної підтримки педагогічних працівників, здійснення консультативної діяльності, реалізація психологічного супроводу дітей, які переїхали із регіонів, де відбуваються військові дії або які втратили когось із близьких. На підтримку

фахівців психологічних служб закладів освіти Центром практичної психології та соціальної роботи КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради» у 2024 році проведено ряд заходів з метою збереження ментального здоров'я освітян:

- обласний марафон «Збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах соціальних змін», який об'єднав понад 98 практичних психологів, соціальних педагогів закладів освіти. Захід було присвячено питанням підвищення рівня стресостійкості, відновлення внутрішніх ресурсів та вдосконалення фахового рівню працівників психологічної служби системи освіти;

- практичні інтенсиви «Зміцнення ментального здоров'я учасників освітнього процесу: практичні аспекти», метою яких було підвищення компетентності науково-педагогічних працівників в напрямку практичних аспектів зміцнення ментального здоров'я, визначення рівня комфортності, адаптованості особистості, покращення емоційних станів, ідентифікації проблем, опрацювання психологічної рівноваги та пошуку ресурсів;

- постійно діючі інтерв'їзійні студії «Пульс» за темою «Підтримка та зміцнення ментального здоров'я фахівців освіти», з метою покращення професійних навичок, ефективності роботи та зростання професійної майстерності практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти. У роботі студій прийняли участь 334 учасники.

Методична підтримка практичних психологів та соціальних педагогів здійснюється постійно Центром практичної психології та соціальної роботи. У 2024 році проведено низку методичних заходів – практичних інтенсивів «Ресурси, стратегії, практики», під час яких опрацьовані організаційні питання соціально-психологічної допомоги під час війни, розуміння природи психічної травми у дорослих та дітей, надання екстреної психологічної допомоги, методичні аспекти організації психолого-педагогічного супроводу дітей, які пережили втрату та горе, особливості роботи із дітьми різного віку, які відчувають підвищене емоційне напруження, використання методів арт-терапії для стабілізації психоемоційного стану. Розглянуті основні завдання фахівців психологічної служби щодо збереження соціального благополуччя і психічного здоров'я учасників освітнього процесу, щодо формування адаптивних копінг-стратегій, позитивної життєвої перспективи, психосоціальної стійкості до стресу та психотравмуючих подій.

Обласним центром практичної психології та соціальної роботи впродовж 2023-2024 року організовано та проведено різноманітні науково-методичні заходи щодо надання психологічної підтримки фахівцям сфери освіти:

- серія онлайн-марафонів «Організація соціально-психологічної допомоги працівниками психологічної служби під час війни. Крок перший-крок п'ятий», в яких прийняло участь 419 фахівців у сфері освіти;

- тренінг для працівників психологічної служби системи освіти Одеської області «Надання першої психологічної допомоги» згідно Керівництва Міжвідомчого комітету з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації;

- фахова студія «Модеруємо психологічний супровід», що спрямована на підвищення компетентності фахівців щодо здійснення психологічного супроводу в екстремальних умовах та ситуаціях невизначеності, дії стресогенних факторів, психотравмуючих ситуацій в умовах воєнного стану. До участі у заході долучились 120 практичних психологів та соціальних педагогів Одеської області;

- семінар «Ресурсні техніки самопомоги у психотравмуючих подіях»;

- воркшоп «Психологічна допомога та підтримка підлітків під час війни».

Центр практичної психології та соціальної КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради» здійснює активну співпрацю з представниками Національної поліції - служби освітньої безпеки ГУНП в Одеській області та психологічною службою ЦЗД ГУ Державної служби з надзвичайних ситуацій України в Одеській області. Так, було проведено освітянський івент «Живи вільно», який об'єднав 85 фахівців освітньої галузі – практичних психологів, соціальних педагогів, вчителів, керівників закладів освіти, співробітників ІРЦ та представників Національної поліції - служби освітньої безпеки ГУНП в Одеській області. Були розглянуті спільні позиції щодо організації безпечного освітнього середовища, що має забезпечувати психологічний комфорт як передумову формування ментального благополуччя, в якому не має бути загроз фізичній та психоемоційній безпеці, цькування, жорстокого поводження.

Центр регулярно здійснює надання консультацій, психологічної допомоги та психосоціальної підтримки в умовах сьогодення, проводить спільну діяльність з відділом соціально-гуманітарної роботи та психологічного забезпечення ЦЗД ГУ ДСНС України в Одеській області.

В команді з психологічною служби ЦЗД ГУ державної служби з надзвичайних ситуацій України в Одеській області проведено ряд майстер-класів «Надання першої психологічної допомоги» згідно з Керівництвом Міжвідомчого комітету з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації для практичних психологів та соціальних педагогів Одеської області в рамках координації діяльності психологічних служб системи освіти.

Фахівці психологічної служби мали змогу приймати участь в онлайн-нарадах керівників обласних психологічних служб системи освіти, українського науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи та державних служб надзвичайних ситуацій України щодо надання психологічної та соціально-педагогічної допомоги учасникам

освітнього процесу, а саме «Психологічний супровід учасників освітнього процесу та надання психосоціальної допомоги населенню працівниками психологічної служби системи освіти та підрозділів ДСНС», підготовці та формуванню алгоритму надання психологічної допомоги та міжвідомчої взаємодії у надзвичайних ситуаціях.

Академія надає не тільки методичну, а й психологічну підтримку фахівцям шкільної психологічної служби. Підтримка та зміцнення внутрішніх ресурсів працівників психологічної служби здійснювалась під час зустрічей у форматі груп взаємодопомоги за наступною тематикою:

- Експрес-техніки зняття психоемоційного напруження;
- Психологічні ресурси: вправи і можливості у важкі часи;
- Депресія і агресія – дві сторони однієї медалі;
- Конфлікти у школі: сила відновлення;
- Знаходження підтримки у важкі часи.

Фахівцями центру постійно проводяться наради з практичними психологами та соціальними педагогами у змішаному форматі щодо питань збереження психологічного благополуччя в умовах війни.

Одеським обласним ресурсним центром підтримки інклюзивної освіти впродовж 2023-2024 років здійснюється значна робота із підтримки ментального здоров'я фахівців, які працюють з дітьми з ООП. Організовано та проведено супервізії для фахівців інклюзивно-ресурсних центрів. Було проведено семінар для директорів ІРЦ Одеської області «Техніки самодопомоги у кризових ситуаціях» з метою підтримки директорів ІРЦ та розширення їхніх особистісних та професійних компетентностей фахівців щодо взаємодії з дітьми з ООП, які пережили травмуючі події.

Щорічно, за запитом відділу освіти, науки та спорту Цебриківської селищної ради, з метою надання психологічної підтримки педагогічним працівникам, визначення особистих факторів стресостійкості педагогічних працівників та профілактики емоційного вигорання проводяться тренінги для педагогічних працівників Цебриківської громади. Проведено семінар для педагогічних працівників Фонтанської громади, які працюють в умовах інклюзивної освіти з метою психологічного супроводу та надання психологічної підтримки фахівцям у сфері освіти.

У 2024 році фахівцями Одеського обласного ресурсного центру підтримки інклюзивної освіти було проведено заходи щодо підтримки ментального здоров'я фахівців у сфері освіти: семінар «Програма Стронг»; практичний інтенсив «Ресурси, стратегії, практики» (інклюзивна освіта) «Про стрес і травму та як зберегти психічне здоров'я у час випробувань»; серія семінарів «Відновлення спроможності інклюзивно-ресурсних центрів забезпечувати якісні послуги в громадах, що постраждали від війни» за підтримки швейцарсько-українського проекту DECIDE в межах Ініціативи «Стаємо сильнішими разом!». Під час заходів було розкриті питання ролі



психотравматизації дітей, які пережили надзвичайні події, у виникненні особливих освітніх потреб»; психолого-педагогічного супроводу осіб з особливими освітніми потребами та надання підтримки для дітей з ООП, які мають психологічну травму.

Здійснюються заходи із психологічного супроводу та підтримки ментального здоров'я також і працівників Академії. До Всесвітнього дня психічного здоров'я проведено тренінг з ненасильницького спілкування та розвитку асертивності, тренінг «Розвиток стресостійкості та резильєнтності», інтерв'їйну студію «Підтримка і зміцнення ментального здоров'я фахівців – початківців», практичні інтенсиви «Зміцнення ментального здоров'я учасників освітнього процесу: практичні аспекти». Систематично проводяться опитування щодо соціально-психологічного клімату в колективі, задоволення роботою, емоційного стану співробітників, працюють групи психологічної підтримки, здійснюється супервізія педагогічних та науково-педагогічних працівників та керівників структурних підрозділів.

Разом з тим, питання психологічного супроводу підтримки ментального здоров'я фахівців у сфері освіти залишається актуальним, тому потребує подальшої реалізації та широкого впровадження в межах роботи груп психологічної підтримки, психологічного консультування, психорозвивальних та психопросвітницьких заходів. Потребує підсилення психологічний супровід педагогічних працівників та усіх учасників освітнього процесу. Важливо посилювати міжнародну співпрацю щодо науково-методичної підтримки практичних психологів в питанні збагачення професійного інструментарію із збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах тривалої кризи. Великий потенціал освітянської сфери за сучасної складної ситуації в країні має бути спрямовано на подолання викликів і проблем, які мають діти і суспільство.

Проректор з науково-педагогічної та  
соціально-гуманітарної діяльності  
КЗВО «Одеська академія неперервної  
освіти Одеської обласної ради»

Оксана КУЗНЄЦОВА