



Коли світ на межі змін:

ШКОЛА, ЧУТЛИВА ДО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

У цьому посібнику використано напрацювання проєкту «Психічне здоров'я для України», а саме: «Концепція школи, чутливої до психічного здоров'я», «Універсальний тренінг з психічного здоров'я» та «Медіагайд з психічного здоров'я». Ознайомитися із цими матеріалами можна за посиланням: www.mh4u.in.ua. Проєкт «Психічне здоров'я для України» не несе відповідальності за зміст цього посібника.

«Коли світ на межі змін: школа, чутлива до психічного здоров'я» — посібник для освітян закладів загальної середньої освіти, розроблений Громадською організацією «ГО ГЛОБАЛ» у межах проєкту гуманітарного реагування, що впроваджується в Україні міжнародною неурядовою організацією Finn Church Aid (FCA). Його зміст є виключною відповідальністю ГО «ГО ГЛОБАЛ» і не обов'язково відображає офіційну позицію та погляди Finn Church Aid (FCA).

Посібник розроблено експертною групою освітян і психологів як зручний та доступний ресурс для допомоги вчителям та шкільним психологам у створенні середовища, чутливого до психічного здоров'я. Викладена у цьому посібнику концепція та алгоритм її впровадження можуть бути адаптовані до потреб кожного окремого закладу освіти для досягнення встановлених цілей.

Упорядники:

Дар'я Арцимєєва, вчителька англійської мови Новоїпільського ліцею Новоїпільської сільської ради Дніпропетровської області, амбасадорка програми eTwinning Plus, тренерка всеукраїнських та міжнародних освітянських проєктів, розробниця освітніх програм, навчальних курсів та тренінгів GoGlobal.

Галина Терентьєва, заступниця директора з навчально-виховної роботи Ліцею №4 м. Хмельника Вінницької області, вчителька англійської мови, учасниця програм міжнародного обміну, тренерка всеукраїнських та міжнародних освітянських проєктів, розробниця освітніх програм, навчальних курсів та тренінгів GoGlobal.

Тетяна Зав'ялова, дитяча кризова психологиня, арт-терапевт, керівниця Центру арт-терапевтичної допомоги для людей, що постраждали від військової агресії, розробниця реабілітаційних програм, координаторка психологічної служби Ahead Foundation, тренерка всеукраїнських та міжнародних освітянських проєктів GoGlobal.

Надія Паньків, дитяча кризова психологиня, арт-терапевт, тренерка з Хібукі-терапії, координаторка Центру арт-терапевтичної допомоги для людей, що постраждали від військової агресії, розробниця реабілітаційних програм, психологиня психологічної служби Ahead Foundation.

Загальна редакція:

Любов Залюбовська, керівниця освітніх програм Громадської організації «ГО ГЛОБАЛ»

Дизайн та верстка:

Remarker Студія інформаційного дизайну

Загальна координація:

Альона Матвієнко, координаторка напрямку по роботі з закладами загальної середньої освіти Громадської організації «ГО ГЛОБАЛ»

ЗМІСТ

Передмова	6
ЧАСТИНА 1	
Концепція школи, чутливої до психічного здоров'я	8
Терміни	8
Що потрібно знати для того, щоб розробити власну концепцію школи, чутливої до психічного здоров'я	10
Три способи, як школи можуть допомогти	11
Принципи та компоненти піраміди психічного здоров'я	12
Травма-інформований підхід в освітньому процесі	16
ЧАСТИНА 2	
Перший рівень інтервенції: промоція психічного здоров'я	20
Загальношкільний підхід до промоції психічного здоров'я	21
Алгоритм планування заходів щодо промоції психічного здоров'я у навчальному закладі	23
План тижня промоції психічного здоров'я в школі	25
Програми популяризації психічного здоров'я	27
ЧАСТИНА 3	
Другий рівень інтервенції: превенція психічних розладів	29
Впровадження травма-інформованого підходу у практику роботи школи	30
Принципи травма-інформованого підходу	32
Розвиток резильєнтності на уроках	35
Соціально-емоційне навчання	38
Протибулінгові програми	44
ЧАСТИНА 4	
Третій рівень інтервенції: підтримка у сфері психічного здоров'я ...	46
Поширені психічні розлади	48
Перша психологічна допомога (ППД)	50

Три принципи дії ППД.....	50
Супровід дітей із зони ризику та програми сприяння.....	52
Реакції дітей на втрату.....	53
Сексуальне насильство.....	54
Суїцидальна поведінка.....	55
Огляд ресурсів та програм, які допоможуть у роботі з дітьми, що постраждали внаслідок війни.....	56
Спілкуйся коректно.....	58
Джерела.....	60

ПЕРЕДМОВА

У світлі останніх подій роль школи та формат її роботи зазнали значних змін — із закладу, де діти здобувають освіту, вона переросла у центр підтримки, турботи та єднання. Змістилися також акценти у розумінні та цінності певних сфер знань та умінь. Зокрема, до переліку ключових компетентностей, необхідних кожній сучасній людині для успішної життєдіяльності, які визначені у Законі України «Про освіту» від 05.09.2017 року, доречно додати здатність дбати про своє психічне здоров'я, ефективно справлятися зі стресовими та травмівними ситуаціями (розвиток резильєнтності).

Роль шкіл у пропагуванні психічного добробуту важко переоцінити, адже за допомогою своїх ресурсів заклади освіти можуть впливати не лише на учнів та працівників, але й виходити на інші цільові аудиторії, наприклад, залучати батьків та громаду. Крім того, саме у контексті школи легше виявити дітей, яких можна віднести до групи ризику, та забезпечити їх належною підтримкою, навчити стратегіям для подолання складнощів, викликаних життєвими ситуаціями. Не менш важливим видається й те, що освітяни володіють необхідними методиками та підготовкою для того, щоб визначити школярів, які потребують фахової допомоги у зв'язку з більш складними проблемами у сфері психічного здоров'я. Існують алгоритми перенаправлення, інструменти міжвідомчої взаємодії, які дозволяють скерувати дитину до відповідного спеціаліста та забезпечити отримання належної допомоги.

Безперечно, в системі української освіти вже діє механізм соціально-психологічної підтримки, визначені зони компетенції психологічної служби закладів освіти, що дозволяє соціальним педагогам та психологам здійснювати супровід усіх учасників освітнього процесу, а також налагоджено роботу інклюзивно-ресурсних центрів, які забезпечують залучення окремих фахівців.

Однак школи мають пройти відповідний процес еволюції задля того, щоб вивести психічне здоров'я з другорядних позицій та зробити його своєрідною призмою, за допомогою якої можна вдосконалити освітні процеси та будувати середовище школи, яке буде максимально сприятливим, безпечним та захищеним для розвитку дітей та їхнього становлення як особистостей.

Зміни можливі лише за наявності відповідного нормативного супроводу, методологічного підґрунтя, стратегій впровадження тощо. Серед напрацювань такого роду можна виокремити Концепцію школи, чутливої до психічного здоров'я, розроблену групою авторів: Вікторія Горбунова, Валерія Палій, Максим Розяєв, Віталій Климчук у 2022 році. Ця Концепція має чотири рівні, однак у посібнику розглядаються лише перші три. Це обумовлено зонами компетенцій спеціалістів, залучених до роботи з реалізації концепції. Четвертий рівень є сферою діяльності вузьких спеціалістів, у той час як перші два рівні передбачають участь усіх педагогічних працівників у процесах становлення такої школи, а третій потребує додаткового професійного розвитку щодо використання певних інструментів підтримки.

МЕТА ПОСІБНИКА:

- підвищити обізнаність освітян щодо ролі школи у підтримці психічного здоров'я дітей та молоді
- з'ясувати складові концепції школи, чутливої до психічного здоров'я, які безпосередньо стосуються закладів освіти та можуть бути впроваджені без залучення вузьких спеціалістів
- розглянути наявні в українській освітянській практиці матеріали (програми, курси, проекти тощо), які можуть бути використані на етапі становлення та розвитку школи такого формату
- визначити потенційні рішення, що можуть бути застосовані закладами освіти у своїй діяльності вже сьогодні з метою покращення психічного добробуту всіх учасників освітнього процесу

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ПОСІБНИКОМ?

Матеріали посібника можуть бути використані та адаптовані закладами освіти відповідно до їх специфічних потреб. Хоча концепція школи, чутливої до психічного здоров'я, представляє собою цілісну 4-рівневу систему, це не означає, що закладам освіти потрібно вносити зміни на кожному з рівнів одночасно та масштабно. Цей процес повинен мати поступовий характер та забезпечувати досягнення конкретних цілей.



ЧАСТИНА 1

КОНЦЕПЦІЯ ШКОЛИ, ЧУТЛИВОЇ ДО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Час, що діти проводять у школі, передбачає більш різноманітну діяльність, ніж перебування на уроках у класі. Багато значущих моментів для розвитку та становлення особистості дитини відбуваються на перервах, по дорозі до школи чи додому, перед заняттями чи після них. Важливо, щоб ці процеси сприяли становленню високого рівня ментального здоров'я дітей, коли вони проходять різні етапи освітньої системи. Саме тому, заклади мають працювати над впровадженням таких загальношкільних політик, як, наприклад, концепція школи, чутливої до психічного здоров'я.

Перед тим, як почати говорити про концепцію такої школи, маємо розібратися з поняттями. Тож якими термінами ми оперуватимемо:

- **психічне здоров'я** — рівень психологічного комфорту, який характеризується відсутністю психічних захворювань та забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки та діяльності;
- **нормальне психічне здоров'я людини** — гармонійний розвиток її психіки, що відповідає віковій нормі;
- **здорова психіка** — позитивний емоційний стан, яким людина реагує на різні події, факти;
- **переважаючий емоційний стан** — радість, почуття тривоги, смуток тощо - це настрій, емоції, які переважають у житті людини в різних ситуаціях. Саме емоційний стан має найпотужніший вплив на психічне здоров'я та є його надійним індикатором;
- **складнощі або проблеми психічного здоров'я** — тимчасові погіршення стану, викликані стресом, постійною нервовою напругою, емоційним навантаженням чи браком сну та відпочинку; не є діагностованими психічними розладами;
- **допомога у сфері психічного здоров'я** — турбота про психічне здоров'я громадян, яка надається фахівцями, що працюють у цій сфері;

- **людина з психічним розладом** — людина, що страждає на психічні розлади, які перешкоджають або обмежують її життєдіяльність;
- **депресія** — психічний розлад, який призводить до серйозних наслідків. Діагностується лікарем;
- **людина з депресією** — людина, що переживає найсильніші психологічні та емоційні страждання, які істотно знижують якість її життя, рівень сімейної та соціальної адаптації;
- **психічна травма** — травма, що виникла в результаті дії на психіку людини особисто значущої інформації та здатна через недостатність механізмів психологічного захисту та за наявності певних рис особистості призвести до розвитку психічного захворювання;
- **психологічна травма** — шкода, завдана психічному здоров'ю людини інтенсивною дією несприятливих факторів навколишнього середовища чи стресовими впливами інших людей;
- **психотравма** — життєва подія або ситуація, яка впливає на значущі сторони існування людини та призводить до глибокого психологічного переживання;
- **складні життєві обставини (СЖО)** — обставини, що негативно впливають на життя, стан здоров'я та розвиток особи, функціонування сім'ї, які особа/сім'я не може подолати самотійно;
- **булінг, цькування** — тривала та свідомо спрямованість однієї людини чи групи людей на ображення й приниження іншої людини;
- **медіація** — метод вирішення конфліктів за допомогою посередника;
- **резильєнтність / стресостійкість** — здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу;
- **стигма** — соціальний стереотип, який відображає упереджене ставлення оточуючих до окремих осіб, груп людей або навіть до самого себе на підставі реальних чи приписуваних їм якостей;
- **майндфулнес** — здатність сприймати все, що відбувається з людиною прямо зараз так, як воно є, не намагаючись оцінити чи проаналізувати; вміння приймати будь-які ситуації, сумні чи неприємні, та давати їм можливість бути частиною життя, а не ігнорувати їх чи не помічати;

- **промоція** — комплекс заходів та засобів, спрямованих на підвищення рівня знань групи людей щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я;
- **превенція** — врегульовані нормами права випереджувальні, запобіжні, захисні дії, спрямовані на недопущення настання небажаних наслідків;
- **інтервенція або психологічне втручання** — дії, що виконуються для досягнення змін емоцій та поведінки людини;
- **соціальна адаптація** — інтегрування у соціум осіб, які тривалий час спілкувалися з обмеженим колом людей (через інвалідність, вік, інші чинники) чи довго перебували в закритих закладах.

Що потрібно знати школі перед тим, як почати розробляти власну концепцію чутливості до психічного здоров'я?

Головним є розуміння того, що різні люди мають різні потреби свого психічного здоров'я. На них впливає багато чинників:

- наявність чи відсутність соціальної підтримки
- академічні чи професійні успіхи
- фізичні хвороби
- фінансова ситуація та інше.

Дисбаланс навіть в одному з вищеперелічених чинників може спричинити розлад психічного здоров'я. Діти та підлітки теж у зоні ризику: згідно досліджень, проведених у багатьох країнах, 1 з 5 дітей та підлітків страждає від психічного розладу (WHO, 2003).

Більше половини всіх психічних розладів дорослих починається до досягнення 14-річного віку, а 75% — до досягнення 18 років (Kim-Cohen et al, 2003; Kessler et al, 2005).

ДИТИНСТВО — ЦЕ КРИТИЧНИЙ ПЕРІОД ДЛЯ ЗАХИСТУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я. Крім того, що психічні розлади спричиняють дистрес у самих дітей та підлітків, вони є важливими для майбутнього країни в цілому. Життєві шанси дітей та молоді з психічними захворюваннями знижуються, погіршуються їхні освітні та кар'єрні перспективи, а це впливає на лише

на особу та її оточення, але й загалом на суспільство. Отже, **очевидним є факт необхідності якомога раніше створити умови для закладання позитивного емоційного стану та гармонійного вікового розвитку психіки.**

Школи відіграють важливу роль у наданні підтримки учням на шляху до досягнення успіху в житті як з точки зору академічних досягнень, так і з точки зору психологічного добробуту. Саме тому школи можуть здійснювати заходи та надавати послуги, спрямовані на те, щоб учні були психічно здоровими і психологічно стійкими (Department for Education, 2016)

Наразі є три способи, **як школи можуть допомогти:**



1 **Займатися промоцією соціального та емоційного здоров'я** всіх учасників освітнього процесу, доповнювати заходи, які здійснюються на рівні сім'ї та громади загалом. Також школи можуть навчати дітей основним умінням, які допоможуть у вирішенні складних життєвих ситуацій.



2 **Виявляти дітей з високим ризиком**, викликаним рядом причин (проблемами у сім'ї, булінгом тощо). Освітній заклад може надавати окремі види цільової підтримки, спрямованої на допомогу таким дітям справлятися з навчальним навантаженням.



3 **Виявляти дітей, у яких починаються кризи чи які страждають від проблем з психічним здоров'ям** та потребують спеціалізованої, експертної допомоги поза межами школи. Заклад освіти може запропонувати допомогу з отримання цієї зовнішньої допомоги.

Сучасна українська школа цілком спроможна визначити основні потреби у сфері психічного здоров'я учасників освітнього процесу, маючи в системі освіти соціально-психологічні служби та зважаючи на співпрацю з інклюзивно-ресурсними центрами. Це є передумовою, запорукою ефективної психологічної допомоги. Адже без визначення потреб неможливі **наступні кроки** у турботі про психічне здоров'я:

- аналіз можливостей навчального закладу відповідати на існуючі потреби;

- прийняття рішень щодо ефективних методів та способів турботи про психічне здоров'я.

Принципи створення шкільного простору, сприятливого для психічного здоров'я учасників освітнього процесу, докладно викладені в [Концепції школи, чутливої до психічного здоров'я](#) (Вікторія Горбунова, Валерія Палій, Максим Розяєв, Віталій Климчук, 2022).



Ми ж звернемо увагу на **п'ять базових принципів та відповідних компонентів умовної піраміди психічного здоров'я** (чотири грані та основа), які дозволяють створити в українських школах простір, чутливий до психічного здоров'я учнів та персоналу та надати дорожню карту з впровадження цілісної системи заходів з підтримки психічного здоров'я:



ПРИНЦИП СИСТЕМНОСТІ — ШКІЛЬНІ ПОЛІТИКИ У СФЕРІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я: система положень, які визначають шкільну культуру та цінності у ставленні до психічного здоров'я.



ПРИНЦИП РІВНЕВОСТІ — ЦІЛЬОВІ ГРУПИ осіб, що об'єднані специфічними потребами з огляду на стан та особливості їх психічного здоров'я. Розуміння того, хто саме є цільовою аудиторією, наскільки різномірною вона є, наскільки різні потреби у сфері психічного здоров'я мають різні люди, сприяє реалізації принципу центрованості на потребах. **Також надзвичайно важливим має бути розуміння того, що школи можуть надавати допомогу лише першим трьом групам та не втручаються у роботу з четвертою**, з особами із психічними розладами. Вони – компетенція фахових спеціалістів.



ПРИНЦИП ЗОСЕРЕДЖЕНОСТІ НА ПОТРЕБАХ — НАПРЯМКИ РОБОТИ: загальні стратегії з підтримки психічного здоров'я у школі, зумовлені потребами цільових груп. Так, наприклад, особи з відсутністю психічних розладів та добрим станом психічного здоров'я все ж таки потребують його пропагування, яке і є основним напрямком роботи з ними.

**ПРИНЦИП КРАЩИХ ПРАКТИК — ОСНОВНІ ІНТЕРВЕНЦІЇ:**

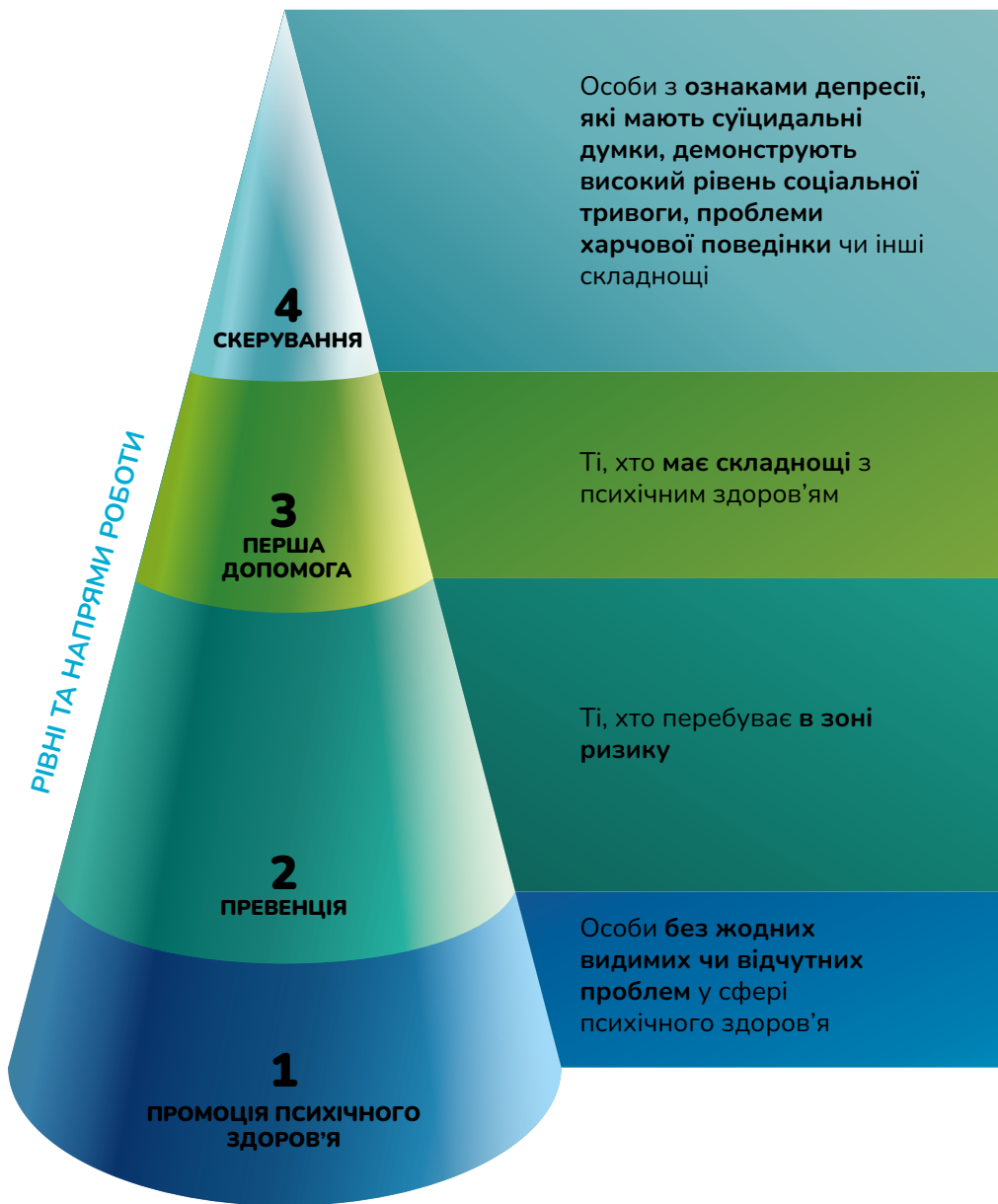
втручання, які безпосередньо працюють на підтримку психічного здоров'я. Йдеться про цілий спектр заходів, від конкретних дій по розбудові фізичного простору, запровадження таргетованих просвітницьких програм, проведення тренінгів та цілих навчальних курсів до застосування доказових технік психологічної підтримки, дотримання алгоритму перенаправлення до фахівців тощо.



ПРИНЦИП КОМПЕТЕНТНОСТІ — ДІЙОВІ ОСОБИ: усі, хто можуть та мають бути залучені до створення шкільного простору, сприятливого для психічного здоров'я. Сюди належать і школярі, і їх батьки, і представники шкільної адміністрації, інший шкільний персонал (психологи, соціальні педагоги, асистенти вчителів тощо). Звісно, що кожен має робити посильний внесок, відповідний до рівня компетенцій у сфері психічного здоров'я. Чим ближчою до верхівки піраміди, а отже більш спеціалізованою є інтервенція, тим вужчим стає коло осіб, що можуть її здійснювати. У такий спосіб цей компонент працює на реалізацію принципу компетентності.

ПІРАМІДА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

ЦІЛЬОВІ ГРУПИ



ОСНОВНІ ІНТЕРВЕНЦІЇ

- психотерапія
- медикаментозна допомога (скерування)

- індивідуальні та групові програми супроводу та підтримки
- перша допомога у сфері психічного здоров'я

- протибулінгові програми
- програми розвитку конструктивної поведінки та комунікаційних навичок
- програми розвитку психологічної відновлюваності та стресостійкості
- розбудова фізичних просторів та створення загальної атмосфери сприятливої для психічного здоров'я і добробуту

- програми популяризації психічного здоров'я та добробуту
- антистигматизаційні програми

КЛЮЧОВІ ОСОБИ

психологи,
психотерапевти,
психіатри

вчителі та психологи

адміністрація,
вчителі, соціальні
працівники,
психологи

шкільний персонал,
в т.ч. адміністрація,
психологи, вчителі,
соціальні педагоги,
школярі, батьки

NB

Ще раз наголосимо, що завдання школи у наданні допомоги цій останній цільовій групі (Четвертий рівень піраміди) полягає виключно у перенаправленні до вузькопрофільних фахових спеціалістів. Тому в нашому посібнику ми не будемо фокусуватися на цьому рівні, а розглянемо детальніше лише перші три.

ШКІЛЬНІ ПОЛІТИКИ у сфері психічного здоров'я покликані окреслити та встановити правила функціонування шкільної організаційної культури в контексті цінності психічного здоров'я кожної дотичної до школи особи. Найоптимальніший варіант оприлюднення таких політик — створення окремого документу, який би містив положення, що відображають зміст *Концепції школи, чутливої до психічного здоров'я*.

За своєю структурою такий документ, як правило, містить програмний, регуляційний та інструментальний розділи, де поетапно прописуються основні положення щодо підтримки психічного здоров'я у школі, вказується мета та завдання таких політик, надається інформація про розподіл ролей та відповідальності шкільного персоналу, учнів та їх батьків у підтримці психічного здоров'я. Також у документі описуються конкретні дії, які школа здійснює у напрямку створення простору, сприятливого для психічного здоров'я. Політики, в той або інший спосіб, можуть бути віддзеркалені у планах роботи на навчальний рік (наприклад, проведення заходів з промоції психічного здоров'я), посадових обов'язках шкільних працівників (наприклад, опис дій з підтримки добробуту учнів, які може здійснювати вчитель чи будь-який інший співробітник школи), планах уроків (наприклад, розгляд тем та відпрацювання навичок, пов'язаних з турботою про себе та інших) тощо.

ТРАВМА-ІНФОРМОВАНИЙ ПІДХІД В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

У листопаді-грудні 2022 року за ініціативою освітньої фундації GoGlobal компанія Gradus Research провела дослідження серед педагогічних працівників, результати якого показали, що **75% школярів демонструють**

когнітивні прояви стресу, а також ознаки травматизації психіки.

Тривожність та стурбованість, зниження мотивації до навчання, розгубленість та неухважність, апатія, байдужість, збільшений рівень емоційності — таким є портрет сучасного школяра України.

Нова реальність диктує нові потреби та змушує змінювати стратегії закладів освіти щодо підтримки та турботи про дітей. Концепція школи, чутливої до психічного здоров'я, має на меті не тільки підтримувати емоціональне благополуччя школярів, створювати сприятливі умови для розвитку, а й, в першу чергу, спонукати до формування та вдосконалення стресостійкості/резильєнтності, які є критично значущими у часи криз та викликів, що й довели події останнього часу.

Разом з тим, поняття стрес і травма в учнівському середовищі існували до 24 лютого 2022 року; більш того, вони й надалі залишаться невід'ємною частиною нашого життя, адже їхніми чинниками виступають не лише воєнні дії, а й величезна кількість життєвих ситуацій, які призводять до порушень психічного здоров'я особистості: від насилля та булінгу до втрати близької людини чи наслідків природного лиха.

У посібнику [Коли світ на межі змін: стратегії адаптації](#) детально розглянуті поняття стресу дорослих та дітей, його ознаки, інструменти комунікації з дітьми у стресових ситуаціях, а також підходи до менеджменту складних ситуацій; наведено приклади відновлюючих технік та вправ на заземлення та саморегуляцію.



Одним із аспектів цього наробку стане спроба з'ясувати поняття травми, її ознак та можливих шляхів та інструментів щодо того, як школа може сприяти природному відновленню психіки після переживання травмівного досвіду.

У психологічній літературі не існує однозначного визначення поняття «травма», адже існує **декілька тлумачень** цього **терміну**:

- **психічна травма** — травма, що виникла в результаті дії на психіку людини особисто значущої інформації та здатна через недостатність механізмів психологічного захисту та за наявності певних рис особистості призвести до розвитку психічного захворювання;

- **психологічна травма** — шкода, завдана психічному здоров'ю людини інтенсивною дією несприятливих факторів навколишнього середовища чи стресовими впливами інших людей;
- **психотравма** — життєва подія або ситуація, яка впливає на значущі сторони існування людини та призводить до глибокого психологічного переживання.

Незважаючи на такий плюралізм визначень, можна виокремити ознаки, які є спільними для кожного з них, та які обумовлюють, власне, загальноприйняте розуміння характеристики травмівного досвіду:

- **неочікуваність** — раптовий характер події, що трапилась, та неготовність людини до переживання такого досвіду;
- **неможливість уникнути події** — будь-які дії, спрямовані на попередження чи відвернення досвіду, є марними, адже діють обставини непереборної сили, що, як наслідок, призводить до почуття безпорадності;
- **загроза життю та/або здоров'ю** — людина сприймає подію як таку, що є руйнівною для її безпеки чи існування;
- **одноразовість чи повторюваність травмівного досвіду** — травму можуть викликати як єдина подія, так і їх серія;
- **сильні почуття страху, безсилля та жаху** — подія чи події, які призвели до травми, значно переважали вже наявний досвід людини, тому відчуття втрати контролю над ситуацією, неможливості щось зробити, щоб попередити лихо, призводять до болісних переживань зазначених вище почуттів;
- **вплив на емоційний та/або фізичний стан людини** — переживання травмівної події може безпосередньо вплинути на емоційне благополуччя особистості та її фізичний стан. Психіатр і психотерапевт Бессель ван дер Колк пише, що травма краде відчуття володіння собою, людина переживає безліч тілесних, емоційних і ментальних наслідків, і найбільший виклик для неї — відновити володіння своїм тілом та розумом.

Серед проявів травми у шкільному середовищі виділяють 4 основні категорії:



когнітивні: труднощі з концентрацією уваги, тривожність, викликана контрольними роботами чи тестуванням, проблеми з адаптацією до змін, погіршення пам'яті.



поведінкові: спалахи гніву, уникання однокласників та вчителів, конфлікти з однолітками, надмірна пильність, зниження успішності, проблеми з підтримкою зорового контакту.



емоційні: нав'язливі думки, зниження чи відсутність мотивації, низька самооцінка, соціальна тривожність, яка може виглядати як відсутність спілкування зі своїми однолітками чи вчителями, труднощі з управлінням емоціями.



фізичні: часті хвороби або соматичні симптоми, наприклад, болі в животі.

Важливо враховувати і те, що не всі люди однаково реагують на травмівний досвід, навіть члени однієї сім'ї можуть по-різному переживати одну й ту ж подію з різними для себе наслідками. Зокрема, на те, як відреагує дитина на певну ситуацію, впливають, по-перше, індивідуальні чинники: попередній досвід дитини, рівень її стресостійкості тощо. По-друге, вплив має особливість самої події: безпосередня близькість, як емоційна, так і фізична, до події, швидше за все, зробить її травмівною. Нарешті, існують також фактори, які важливо враховувати вже після переживання події, наприклад, чи має дитина підтримку близьких людей, особливо сім'ї, чи існують додаткові стресори, які тривають і заважають процесам природного відновлення.

75-80% людей, які пережили травмівні події, що передбачали пряму загрозу їхньому здоров'ю та життю, згодом не мають розвинених посттравматичних розладів, а демонструють адаптивне пристосування й подолання наслідків. Отже, травма не є власне подією, яка сталася з людиною, а має розглядатися як досвід переживання певної ситуації та зміст, який особистість у нього вкладає.

У силах та компетенції будь-якого закладу освіти створити умови, в яких учні будуть розвивати свою резильєнтність, а також отримувати відповідну турботу, розуміння та підтримку у разі переживання травмівного досвіду. І те, й інше сприятиме швидкому відновленню та збереженню психічного здоров'я дітей.



ЧАСТИНА 2

ПЕРШИЙ РІВЕНЬ ІНТЕРВЕНЦІЇ: ПРОМОЦІЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Відповідно до даних [Всесвітньої організації здоров'я](#), кожна шоста людина у світі перебуває у віці 10-19 років — особливому періоді формування особистості, який є вирішальним для розвитку соціальних та емоційних звичок, важливих для подальшого психічного благополуччя людини. Разом з цим, 14% дітей та молоді зазначеної вікової категорії мають розлади психічного здоров'я, однак вони залишаються здебільшого нерозпізнаними та нелікованими. Підлітки з розладами психічного здоров'я особливо вразливі до соціальної ізоляції, дискримінації, стигматизації, що впливає на їхню готовність шукати допомогу; мають труднощі у навчанні; їхнє здоров'я погіршується, а поведінка може вважатися доволі ризикованою.



Безліч чинників впливають на психічне здоров'я дітей та молоді. Чим більший вплив факторів ризику на підлітків, тим сильніший потенційний негативний вплив на їхнє психічне здоров'я. До таких можна віднести: складні життєві ситуації, бажання не відрізнятись від однолітків, дослідження власної ідентичності. Вплив засобів масової інформації та гендерні норми також можуть посилити невідповідність між реальністю життя підлітка та його уявленнями чи прагненнями щодо майбутнього. Важливо також враховувати якість життя вдома, стосунки з батьками та однолітками. Насильство, особливо сексуальне насильство та булінг, суворе ставлення батьків, а також серйозні соціально-економічні проблеми є визнаними ризиками для психічного здоров'я.

Створення безпечного, захищеного та сприятливого середовища для розвитку дітей та молоді у закладах освіти — один із пріоритетів концепції школи, чутливої до психічного здоров'я. Першим рівнем її впровадження є реалізація принципів **промоції** психічного здоров'я, тобто удосконалення

вміння дітей та підлітків регулювати власні емоції, розвиток ефективних стратегій подолання складних ситуацій (копінг-стратегій), підвищення резильєнтності молоді.

Особливістю цього рівня інтервенції є те, що заходи охоплюють всіх учасників освітнього процесу, незалежно від того, чи мають вони проблеми у сфері психічного здоров'я. Реалізація заходів може здійснюватися працівниками, які не мають відповідної психологічної освіти, але натомість можуть проводити уроки, заняття, акції, зустрічі тощо.

Водночас промоція психічного здоров'я має вийти за межі традиційної системи заходів та проєктів, стати повноцінною політикою, яка охоплює всіх учасників освітнього процесу, та діяти постійно, інтегруючись у кожен напрям діяльності закладу освіти.

ЗАГАЛЬНОШКІЛЬНИЙ ПІДХІД ДО ПРОМОЦІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



Соціальне та фізичне середовище

- Учні можуть брати участь у прийнятті рішень. Такі процеси активно підтримуються та заохочуються школою.
- Створено атмосферу довіри, толерантності, співпраці та співпереживання (емпатії).
- Фізичний простір закладу освіти є орієнтованим на комфортне перебування (наприклад, дивани, декоративні рослини, учнівські роботи, цитати відомих людей та фотографії тощо).
- Демонстрація досягнень учнів та їхньої єдності.
- Приміщення закладу освіти є доступними для школярів та повною мірою задіяні у запланованих навчальних заходах.



Викладання та навчання

- Створення умов, у яких школярі краще розумітимуть та цінуватимуть різноманіття.
- Надання учням можливості вивчати та практикувати соціальні навички (спілкування та співпрацю з іншими, активне слухання, вирішення конфліктів, емпатію тощо).



Політика школи

- Врахування індивідуальних освітніх потреб та вподобань.
- Підтримка учнівської автономії, мінімізація контролю, врахування думок учнів та їхніх точок зору.
- Постійний професійний розвиток усіх працівників школи у сфері психічного здоров'я.
- Будь-яка загальношкільна політика, що сприятиме фізичному та емоційному захисту всіх школярів.
- Забезпечення того, що всі учні та співробітники несуть відповідальність за моделювання та дотримання правил, що стосуються шанобливої поведінки, наприклад, впровадження єдиного кодексу поведінки тощо.
- Задоволення навчальних та соціальних потреб усіх школярів, у тому числі учнів з особливими потребами.



Партнерство

- Співпраця з родинами щодо розробки ініціатив у сфері покращення школи та навчання.
- Розробка політики для забезпечення співпраці з громадськими та державними організаціями.
- Створення можливостей для участі батьків, представників громади у шкільних об'єднаннях.

Інтервенція першого рівня представляє собою наймасштабніший напрям роботи, адже, насправді, промоція вводить психічне здоров'я у парадигму людських цінностей, робить його значущим, тобто таким, що потребує уваги, обговорення та турботи. Цей рівень також має превентивний характер, тому що спрямований на попередження можливих проблем з психічним здоров'ям у майбутньому.

Одним із визначальних компонентів першого рівня є просвітництво. Його мета полягає в тому, щоб зробити наукові знання щодо різних аспектів сфери охорони психічного здоров'я підростаючого покоління доступними широкій аудиторії: від учнівства та батьків до педагогічних працівників та спеціалістів різного профілю. Завдяки просвітницьким заходам можливо вчасно виявляти психічні розлади та задіювати відповідні методи допомоги та підтримки з вищих рівнів піраміди психічного здоров'я. Задля того, щоб просвітницька робота була ефективною, вона має бути систематичною, постійною та проводитися на всіх рівнях — від шкільного до національного.

АЛГОРИТМ ПЛАНУВАННЯ ЗАХОДІВ ЩОДО ПРОМОЦІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ



Крок 1: ОЦІНКА ПОТРЕБ

Першим кроком у плануванні промоції психічного здоров'я в школі є проведення оцінки потреб учнів, вчителів та персоналу школи щодо знань у сфері психічного здоров'я: важливо виокремити найактуальніші теми для учасників освітнього процесу. Для цього можна провести анкетування, спостереження та інтерв'ю з членами шкільної спільноти.



Крок 2: ВИБІР СТРАТЕГІЙ ПРОМОЦІЇ

На основі результатів оцінки потреб можна обрати стратегії промоції психічного здоров'я, які є найбільш ефективними для певного закладу. Наприклад, проведення індивідуальних консультацій з психологом, організація тренінгів для зменшення стресу та тривоги, створення шкільного клубу здорового способу життя або проведення інформаційних кампаній щодо психічного здоров'я.



Крок 3: **ПРОВЕДЕННЯ ЗАХОДІВ ПРОМОЦІЇ**

На основі обраних стратегій промоції необхідно провести конкретні заходи. Наприклад, якщо ви обрали проведення індивідуальних консультацій з психологом, необхідно знайти психолога, провести з ним планування та скласти графік консультацій. Якщо ви обрали проведення тренінгів для зменшення стресу та тривоги, то необхідно знайти відповідних тренерів та планувати проведення тренінгів для учнів та персоналу школи. До проведення таких заходів також можна залучати і педагогічних працівників.



Крок 4: **ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАХОДІВ**

Після проведення заходів необхідно здійснити оцінку їх ефективності. Відповідним тут буде анкетування або спостереження щодо змін у психічному стані учнів, вчителів та персоналу школи. Ця оцінка допоможе зрозуміти, наскільки ефективними були обрані стратегії та заходи, а також дасть змогу внести відповідні корективи у подальше планування.



Крок 5: **ПЛАНУВАННЯ НАСТУПНИХ ЗАХОДІВ**

На основі оцінки ефективності заходів можна спланувати наступні кроки промоції, впроваджуючи та масштабуючи ті активності, які вже показали свою ефективність, та випробовуючи інші стратегії промоції. Планування має бути гнучким та адаптуватися під конкретні виклики, які постали перед спільнотою школи, чи створювати умови для реалізації отриманих можливостей, наприклад, організація незапланованої зустрічі з експертом у галузі психічного здоров'я або ж захід, ініційований учнівським колективом.



Крок 6: **ЗАЛУЧЕННЯ БАТЬКІВ ТА ГРОМАДСЬКОСТІ**

Промоція психічного здоров'я в школі буде більш ефективною, якщо залучати до цих процесів батьків та громадськість. Зокрема, доцільно проводити батьківські збори з проблем психічного здоров'я та запрошувати представників громадських організацій на свої заходи. Це допоможе залучити більше учасників та розширити цільову аудиторію.

**Крок 7:****ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИСТЕМАТИЧНОСТІ ТА СТАЛОСТІ ЗАХОДІВ**

Щоб промоція психічного здоров'я в школі була успішною, необхідно забезпечити сталість проведення заходів. Для цього можна створити шкільний комітет з психічного здоров'я, який буде відповідати за організацію заходів та забезпечення систематичності їх проведення. Комітет може складатися з адміністрації школи, вчителів, учнів та батьків. Крім того, необхідно забезпечити фінансування та необхідні ресурси для проведення заходів промоції психічного здоров'я, такі як підручники, посібники, буклети та інші матеріали.

Вищезазначені кроки можна використовувати як загальний план для промоції психічного здоров'я в школі.

ПЛАН ТИЖНЯ ПРОМОЦІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В ШКОЛІ

**День 1**
Відкриття
тижня

- Представлення шкільного комітету з психічного здоров'я.
- Розповідь про цілі тижня промоції психічного здоров'я.
- Роз'яснення та надання інформації про те, як дбати про своє психічне здоров'я.
- Проведення акції [HelloYellow](#) — усі бажаючі можуть одягти жовтий одяг або ж стрічку цього кольору, а також організувати ярмарок жовтих смаколиків.





День 2
Медитація та
релаксація

- Роз'яснення важливості медитації та релаксації для психічного здоров'я.
- Представлення технік медитації та релаксації.
- Дискусія про медитацію та релаксацію та їх вплив на наше здоров'я.



День 3
Розмова про
емоції

- Роз'яснення важливості вираження та розуміння емоцій для психічного здоров'я.
- Проведення групових дискусій про емоційний інтелект та техніки, які можна використовувати для ефективного вираження та керування емоціями.
- Представлення ресурсів та контактів для підтримки учнів у разі потреби.



День 4
Соціальна
підтримка та
взаємодія

- Роз'яснення важливості соціальної підтримки та взаємодії для психічного здоров'я.
- Проведення групових дискусій про здорові взаємини та взаємодію з однокласниками, друзями та вчителями.
- Представлення ресурсів та контактів для підтримки учнів у разі потреби.



День 5
Творчість та
самовираження

- Роз'яснення важливості творчості та самовираження для психічного здоров'я.
- Проведення творчих вправ та креативних ігор.
- Дискусія про творчість та самовираження та їх вплив на здоров'я.
- Резюме тижня промоції психічного здоров'я. Підбиття підсумків та надання рекомендацій для подальшої турботи про своє психічне здоров'я.

Цей план можна модифікувати та адаптувати залежно від потреб та ресурсів навчального закладу. Наприклад, можна запропонувати додаткові ресурси для учнів з особливими потребами чи організувати проведення відео та онлайн заходів, якщо учні перебувають на дистанційному навчанні.

Для успішної реалізації тижня промоції психічного здоров'я важливо залучити весь колектив учнів та педагогічний склад школи, а також заручитися підтримкою батьківської спільноти.

ПРОГРАМИ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

У статті [15 порад як розвинути школу, чутливу до психічного здоров'я](#) надаються загальні рекомендації та поради щодо розвитку школи, чутливої до психічного здоров'я, а також представлений перелік тем, відповідно до віку та особливостей розвитку, на які вчителі, психологи чи запрошені експерти можуть спілкуватися з учнями, щоби покращити їхнє психічне здоров'я та виявити ризики.



У нашій державі діють програми популяризації психічного здоров'я та добробуту. Однією з таких програм є [Психічний шлях/Mental Trek](#), розроблена у рамках проекту «Психічне здоров'я для України» (MH4U), що надає методичні рекомендації щодо навчання молоді правилам поведінки, яка допоможе їм дбати про психічне благополуччя. Mental Trek — це навчальний інструмент для підвищення обізнаності через особисте залучення до спільної діяльності.



Інтерактивна гра [Mental Trek](#) пропонує практичні інструменти у вирішенні проблем з психічним здоров'ям. На 5 зупинках, кожна з яких має свою назву та ключовий меседж, потрібно виконувати завдання, за які нараховуються бонуси. Серед них такі важливі напрями, як подолання наслідків булінгу та упереджень стосовно ментального здоров'я, єдність психічного та фізичного здоров'я тощо. Гра не лише



інформує про засоби підтримки та зміцнення власного психічного здоров'я у повсякденному житті та в кризових ситуаціях, а й навчає, як бути толерантними та підтримувати людей, які мають психічні розлади або перебувають у стані психічного неблагополуччя.

Візуальний ресурс [YouTube канал психічного здоров'я](#) містить короткі відео з чіткими рекомендаціями щодо дій в ситуації, що склалася.



Крім того, в Україні також діють антистигматизаційні програми («стигма» від дав.-гр. stigma – тавро, пляма). Через слабку обізнаність пересічних громадян з делікатними темами, пов'язаними зі здоров'ям, людина, яка має недуг, сприймається суспільством як відповідальна за те, що вона хворіє. Іншими словами, на неї соціумом навішується ярлик, який безпідставно перекреслює усі інші якості особистості, робить їх менш значущими, а також формує особливе ставлення оточення. Отже, людина ідентифікується виключно як носій певних якостей, і в цьому полягає соціальна небезпека стигматизації — вона завжди призводить до дискримінації.

Однією з антистигматизаційних програм є [Програма 7 П](#) для дітей та молоді, написана лікарем-психотерапевтом Олегом Романчуком. В її основі лежить усвідомлене поняття «чужих дітей не буває». Відтак, вона окреслює розуміння проблематики психічного здоров'я та бачення чіткого плану спільних об'єднаних дій. Програма вчить ставитися з повагою одне до одного, розуміючи та приймаючи наші відмінності. Власне, 7 П — це багаторівнева система, яка включає такі компоненти: превенція і промоція, подолання стигми, просвітництво, первинна ланка, протоколи та програми, плекання фахівців та партнерство. Програма дотична до кожного, хто має стосунок до дітей та їхніх батьків, тобто до всіх учасників освітнього процесу.





ЧАСТИНА 3

ДРУГИЙ РІВЕНЬ ІНТЕРВЕНЦІЇ: ПРЕВЕНЦІЯ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ

Другим рівнем піраміди психічного здоров'я є **превенція** психічних розладів, яка, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, передбачає втручання, орієнтовані на попередження виникнення проблем та розладів психічного здоров'я людини.

Стратегії превенції, як правило, спрямовані на попередження впливу факторів ризику, тому їх потрібно запроваджувати у певні періоди до початку розладу, щоб забезпечити їх максимальну ефективність. Однак, навіть у випадку появи розладу, все ще можливо зменшити його тяжкість, перебіг, тривалість і негативні наслідки, вживаючи запобіжних та профілактичних заходів протягом усього перебігу розладу.

У межах можливостей школи психологи виділяють первинну превенцію, до якої відносять такі три категорії:



універсальна — орієнтація на широку громадськість або окремі групи учнів;



вибіркова — орієнтація на окремих осіб або категорії школярів, у яких ризик розвитку психічного розладу значно вищий, ніж у решти;



призначена — орієнтація на дітей та молодь з високим ризиком психічних розладів.

Особливістю цього рівня піраміди також є те, що він тісно пов'язаний з першим — промоцією, адже вони обумовлюють один одного: промоція психічного здоров'я дозволяє попередити негативні наслідки, так само як

і превенція сприяє промоції. Крім того, первинна превенція не потребує залучення фахівців вузької спеціалізації або ж тривалої підготовки кадрів, які можуть працювати у шкільному форматі із значною кількістю людей.

Стратегії превенції психічного здоров'я передбачають два напрями роботи. Перший з них орієнтований на покращення академічних, соціальних, емоційних компетенцій та умінь самоконтролю і саморегуляції (травма-інформований підхід, розвиток резильєнтності, практики соціально-емоційного навчання). Другий — спеціалізовані програми, націлені на безпосереднє запобігання розвитку різних розладів.

ВПРОВАДЖЕННЯ ТРАВМА-ІНФОРМОВАНОГО ПІДХОДУ У ПРАКТИКУ РОБОТИ ШКОЛИ

Травма-інформований підхід для української освіти є відносно новим поняттям та явищем. Безумовно, його елементи впроваджувалися у роботу закладів освіти, але мали епізодичний та нерегулярний характер. Натомість, суть вищезазначеного підходу полягає у його системності, принципах, які охоплюють кожен аспект діяльності закладу освіти, залученість усіх працівників, учнів, батьків, а також представників громадськості.

Реалізація принципів травма-інформованого підходу також може гальмуватися через існування ряду стереотипів, які ставлять під сумнів ефективність та доречність цього підходу. Нижче наведені найбільш розповсюджені приклади та їхнє спростування.

ЦЕЙ ПІДХІД ПОТРІБЕН ЛИШЕ УЧНЯМ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМУЮЧИЙ ДОСВІД

Однозначно ні. Травма-інформований підхід є прикладом універсальної превенції та охоплює собою усіх учасників освітнього процесу. Перевага якраз і полягає в тому, що освітянам не потрібно знати подробиці минулого досвіду учнів. У закладі освіти створюється таке середовище, яке підтримує, зцілює та де цінується доброта, і це важливо та потрібно кожному. Для учнів, які пережили травму, такі умови просто більше сприятимуть відновленню.

ПІДХІД ПЕРЕДБАЧАЄ «ЛІКУВАННЯ» ДІТЕЙ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ТРАВМУ

Завдання травма-інформованого підходу полягає не в лікуванні наслідків переживання травми, бо для цього у складних випадках потрібне втручання вузьких спеціалістів. Натомість, основна мета полягає у тому, щоб допомогти дітям та молоді стати більш витривалими, навчити їх стратегіям, необхідним для формування стійкості, а також технікам подолання травми.

ЦЕЙ ПІДХІД ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ ВИКЛЮЧНО У РОБОТІ СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ ТА ПСИХОЛОГІВ

Травма-інформований підхід передбачає активне залучення соціальних педагогів та психологів, але не обмежується лише ними. Найбільш значущими є стосунки з класними керівниками, вчителями та іншими педагогічними працівниками, у спілкуванні та співпраці з якими діти проводять багато часу. Такий рівень залученості якраз і обумовлює системну дію підходу. Травма-інформований підхід не вимагає спеціальної додаткової освіти, однак професійний розвиток педагогів у цій сфері допоможе зробити його ефективним і продуктивним.

РЕАЛІЗУЄТЬСЯ НА ОКРЕМИХ УРОКАХ ЧИ ЗАХОДАХ

Як вже зазначалося раніше, травма-інформований підхід має комплексний характер та передбачає реалізацію в усіх сферах діяльності закладу освіти. Якщо у випадку промоції психічного здоров'я, крім загальношкільних правил та рутин, доречно проводити окремі заходи, то особливістю цього підходу є формування загальношкільної культури, норми якої є обов'язковими для всіх.

УЧИТЕЛЯМ НЕОБХІДНО ДОСКОНАЛО ЗНАТИ ВНУТРІШНІЙ СВІТ/ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ШКОЛЯРІВ

Цікавитися емоційним станом школярів важливо, але жоден учитель чи вчителька ніколи не зможуть зрозуміти внутрішній світ та переживання учнів на всі 100%. Для реалізації травма-інформованого підходу цього їй не вимагається.

NB

Турботи, розуміння, виявів емпатії, підтримки, прийняття та відчуття безпеки й захищеності потребує кожна дитина, і це не залежить від її минулого досвіду, навіть травмивного. Це, власне, і є своєрідною аксіомою даного підходу.

ПРИНЦИПИ ТРАВМА-ІНФОРМОВАНОГО ПІДХОДУ



1 ФІЗИЧНА, СОЦІАЛЬНА, ЕМОЦІЙНА ТА АКАДЕМІЧНА БЕЗПЕКА

Створення середовища, яке задовольняє потреби в безпеці, повазі та прийнятті всіх без винятку учнів, де кожен відчуває свою приналежність, де можна робити помилки та вчитися на них. Рутини в класі мають бути максимально передбачуваними, і коли вони змінюються, педагоги повинні інформувати та підтримувати учнів.



2 НАДІЙНІСТЬ ТА ПРОЗОРИСТЬ

Шкільні рутини та передбачуваність процесу закладає основу довіри, а також дає відчуття контролю над ситуацією. Учні, які пережили травму, часто не довіряють дорослим і протистоять авторитетам. Педагоги повинні створити сильні спільноти в класах, зосереджені на стосунках, де учні відчувають себе цінними. Необхідно підтримувати розвиток довіри через прозорість та відкрите спілкування.



3 ВЗАЄМОПІДТРИМКА

Люди — соціальні істоти, які прагнуть позитивного ставлення та доброзичливих стосунків. У класах доречно використовувати підтримку однолітків як основу освітнього процесу. Учні найкраще вчать разом, переймаючи знання та вміння одне від одного, тому важливо використовувати взаємопідтримку однолітків в освітньому процесі.



СПІВПРАЦЯ ТА ВЗАЄМНІСТЬ

Важливо заохочувати учнів поважати, підтримувати та відзначати успіхи одне одного. Власним прикладом моделюйте мову поваги, яку ви хочете, щоб школярі використовували. Залучайте учнів до спільного прийняття рішень, розподіляйте між ними ролі та зони відповідальності, але завжди узгоджуйте це з ними. Зауважте, що активності з сильно вираженим змагальним компонентом можуть негативно вплинути на дух спільноти.



РОЗШИРЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ, НАДАННЯ ВИБОРУ

Ми розширюємо можливості учнів, які пережили травму, коли підтверджуємо та підтримуємо їхні особисті цілі, визнаючи та спираючись на їхні сильні сторони, ідеї та прагнення. Важливо надавати школярам право вибору власного шляху у сприятливому навчальному середовищі, в результаті чого вони будуть активно включеними та успішними. Візьміть до уваги, що деякі учні не звикли до можливості вільного вибору, тому підтримайте їх, навчивши висловлювати свої уподобання.



УСВІДОМЛЕННЯ КУЛЬТУРНИХ, ІСТОРИЧНИХ ТА ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

Культурна реакція є ще однією важливою частиною створення класу, який інформований про травми. Учні мають різне культурне походження, історичний досвід та гендерну ідентичність. Дозволити їм побачити своє відображення в роботі, яку вони виконують, є ключовим для того, щоб допомогти їм досягти успіху та створити кращий світ для всіх нас.

Запровадження травма-інформованого підходу передбачає ретельний відбір, адаптацію та модифікацію навчальних матеріалів та ресурсів, оскільки певні теми можуть тригерити, викликати негативні емоції, спричинити психологічний дискомфорт, погіршити психологічний стан дитини з травмівним досвідом. При виборі матеріалів чи опрацюванні навчальних тем слід звертати увагу на сенситивний контент та змінити фокус/інтегрувати зміст з менш чутливими темами/відтермінувати опрацювання/повністю відмовитися від нього.

Враховуючи різноплановість учнівського досвіду та безкінечну кількість тригерів, які можуть викликати відповідні негативні реакції чи наслідки, необхідно послуговуватися **принципами** роботи з темами, які можуть бути потенційно чутливими для школярів:

- **створення кодексу правил для обговорення** — необхідно створити атмосферу довіри та підтримки, що дозволить досягти визнання та врахування різноманіття думок школярів та контекстів, в яких вони живуть, а це означає, що до дискусій мають залучатися усі учні на рівних правах; важливо чітко сформулювати норми спілкування та діалогу в класі та надати учням конкретне розуміння того, як формулювати свої думки;
- **обґрунтування матеріалу, що вивчається** — перед вивченням будь-якої теми необхідно повідомити про це учнів та обговорити потенційні проблеми чи побоювання, до яких може призвести робота над її змістом. Завчасне інформування школярів дозволить уникнути більшості складних ситуацій або ж принаймні виявити їх на ранньому етапі;
- **підготовка самого вчителя** — навіть припускаючи відсутність реакції на порушену проблему, варто заздалегідь спланувати дії у разі виникнення будь-яких труднощів. Необхідно також визначити власні емоційні тригери;
- **уникання персоналізації** — не потрібно зосереджувати увагу на окремому учневі чи учениці. Часом недоцільно просити школярів поділитися особистими історіями, інформацією тощо — зведення до загальних фактів може стати кращою стратегією. Якщо ж вивчення теми потребує наведення конкретних прикладів чи використання специфічних ситуацій, то в цьому випадку краще використовувати креативність та уяву і не прив'язуватися до особистого досвіду дітей;
- **гнучкість та емпатія** — якщо учень чи учениця переживає сильну емоційну реакцію, наприклад, спалахи гніву через обговорення делікатної теми, потрібно визнати це та поцікавитися, чи не бажає дитина взяти своєрідний тайм-аут та переключити свої емоції та думки. Якщо вчитель спостерігає доволі серйозні прояви, які говорять про порушення у психічному добробуті школярів, доречно повідомити про це психологічну службу закладу освіти;
- **недопущення образливих слів чи поведінки** — якщо протягом вивчення теми виникли образливі коментарі та/або дії учнів, необхідно

негайно провести обговорення того, чому і як слова та/чи поведінка можуть завдати болю. Ігнорування ситуації призведе до того, що інші школярі почуватимуться незахищеними та дадуть мовчазний дозвіл на продовження такої поведінки.

РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ НА УРОКАХ

Резильєнтність/стресостійкість — це:

- високий рівень адаптації та відновлення у складних життєвих ситуаціях;
- процес і результат успішної адаптації до життєвих викликів;
- психічна, емоційна та поведінкова гнучкість, а також здатність пристосовуватися до зовнішніх та внутрішніх факторів.

Іншими словами, це комплекс особистісних якостей, що дозволяють переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без особливих шкідливих наслідків для власного здоров'я та самопочуття оточуючих, а також своєї професійної діяльності.

Формування стресостійкості передбачає також роботу над світоглядом особистості, зокрема, над її мисленням. Можна виділити два типи мислення, які притаманні людям тією чи іншою мірою: **«фіксоване мислення»** (англ. fixed mindset) та **«мислення зростання»** (англ. growth mindset). Люди першого типу мислення вважають, що їхні здібності та інтелект значною мірою фіксовані та знаходяться поза їхнім контролем; люди з другим типом мислення переконані, що вроджені здібності можна змінити та значно покращити завдяки нашим зусиллям і розвитку. Таким чином, з однаковими інтелектуальними можливостями, діти можуть стати або успішними дорослими, або невдахами, і визначається це виключно притаманним їм типом мислення.

ЯК РОЗВИНУТИ МИСЛЕННЯ ЗРОСТАННЯ В УЧНЯХ?



Заряджайте вірою. Віра у власні сили є визначальною у навчанні та роботі. Немає слів «не знаю», є слова «спробую ще».



Транслюйте думку, що помилки — це невід’ємна частина навчального процесу і помилятися не страшно. Не бійтеся самі помилятися або чогось не знати. Показуйте учням, що ніхто автоматично не є досконалим. Ми завжди вчимося та розвиваємось.



Не виховуйте залякуваннями та зовнішньою мотивацією. Дуже важливо викликати внутрішню мотивацію, підігрівати цей вогонь бажання пізнання, персоналізувати навчання, допомогти ставити учням особисті цілі у навчанні.



Хваліть не талант, а зусилля та цілеспрямованість. Наприклад, «Цього разу набагато кращий результат. Ти, мабуть, дуже багато працював, щоб досягти цього».



Вірте у своїх учнів. Школярі дуже уважно зчитують ставлення вчителя та трансформують його у відповідну поведінку.

Для розвитку мислення зростання необхідно заохочувати школярів до рефлексії на власний розвиток. Це можна зробити за допомогою ряду запитань такого типу:

- **Чого ви сьогодні навчилися?**
- **Яка помилка, зроблена сьогодні, допомогла вам ще краще навчитися?**
- **У чому ви були наполегливі сьогодні?**
- **Чого вас навчив цей досвід?**
- **Що ви будете робити наступного разу, коли опинитеся в такій ситуації?**

Мислення зростання - це те, що залишиться з учнями у навчанні, в подальшій роботі, стосунках, тому надзвичайно важливо допомогти дітям його розвивати.

Резильєнтність можна також розглядати як комбінацію таких складових:

- **соціальна компетентність і просоціальні цінності** — уміння спілкуватися та співпрацювати в команді, а також поведінка, що приносить користь іншим, або має такий намір;
- **оптимізм** — спроможність визначати проблеми та їх вирішувати, зберігаючи позитивне ставлення;
- **прив'язаність до сім'ї, школи та навчання** — наявність стабільних соціальних зв'язків та кола близьких людей, які можуть підтримати у важкі моменти життя;
- **уміння комплексно вирішувати проблеми** — спроможність подивитися на ситуацію з різних сторін; вміння ідентифікувати причини проблем та їх можливі рішення;
- **володіння ефективними стратегіями** подолання стресових ситуацій;
- **позитивна самооцінка**.

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА УРОКАХ:

- формування та підтримка здорових стосунків;
- використання технік саморегуляції;
- розвиток когнітивних навичок та умінь розв'язувати проблеми.

Підходи до розвитку стресостійкості розглядаються у посібнику [Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/ стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах](#), який має розгорнуту науково-теоретичну частину, а також практичний блок з прикладами занять для дітей та молоді.



Корисними також будуть записи ефірів [Щоденний простір стійкості](#) за участі провідних українських та міжнародних психологів, організовані ГО «Едкемп Україна». Зміст вебінарів охоплює широке коло тем, зокрема, практики психологічної стійкості, відновлення ресурсу тощо.



Навчально-методичний посібник [Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів](#), матеріали



якого дають змогу працювати з дітьми навіть через довгий час після травмівної події, буде корисний практичним психологам та соціальним педагогам.

СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ

Соціально-емоційне навчання (СЕН) відіграє вирішальну роль у зміцненні психічного здоров'я та профілактиці розладів психічного здоров'я серед дітей та молоді. Основним напрямом СЕН є сприяння позитивному зростанню особистості через розвиток соціальних та емоційних навичок, які формують основу психічного благополуччя та успіху в житті. Такі навички як розуміння та управління емоціями й поведінкою, вирішення особистісних та міжособистісних проблем, формування здорових копінг-стратегій, розвиток самоповаги та впевненості допомагають дітям справлятися з труднощами та будувати позитивні стосунки, підвищуючи їх стійкість, щоб вони могли краще справлятися з життєвими викликами.

Незважаючи на те, що більшість програм та технік СЕН сфокусовані на розвиток індивідуальних навичок, вони довели свою ефективність у створенні безпечного освітнього середовища, де цінуються співчуття, повага та підтримка та яке є сприятливим психічному благополуччю всіх учнів.

Згідно з CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning), навчальна програма **СЕН включає П'ЯТЬ основних КОМПЕТЕНЦІЙ**:



РОЗУМІННЯ СЕБЕ



САМОКОНТРОЛЬ



КОМУНІКАТИВНІ
НАВИЧКИ



РОЗУМІННЯ
ОТОЧЕННЯ



ВІДПОВІДАЛЬНЕ
ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

Зосередження уваги «на собі» призводить до розуміння того, як і чому ми почуваємося певним чином, що дозволяє нам керувати своїми емоціями. Це має значення для створення балансу в лімбічній системі та дозволяє нашому мозку зосередитися на представленому академічному змісті. Зосередження уваги “на інших” (оточуючих) дозволяє нам розглядати різні точки зору та ідеї. Це формує вміння спілкування, співпраці, соціальної відповідальності та професіоналізму.

Розуміння себе — це здатність розуміти власні емоції, думки та цінності, а також їхній вплив на поведінку в різних контекстах. Воно включає в себе здатність визнавати свої сильні сторони та обмеження з добре обґрунтованим почуттям впевненості та мети.

Самоконтроль є здатністю ефективно керувати своїми емоціями, думками та поведінкою в різних ситуаціях і досягати цілей та прагнень. Це включає в себе здатність відкладати задоволення, керувати стресом і відчувати мотивацію та свободу волі для досягнення особистих і колективних цілей.

Розуміння оточення передбачає здатність розуміти погляди інших та співпереживати їм, у тому числі тим, хто має різне походження, культуру та контекст. Включає в себе здатність відчувати співчуття до інших, розуміти історичні та соціальні норми поведінки в різних ситуаціях і визнавати ресурси та підтримку сім'ї, школи та громади.

Комунікативні навички — здатність встановлювати та підтримувати здорові стосунки, а також ефективно орієнтуватися у відносинах з різними людьми та групами. Включає в себе здатність спілкуватися, чітко виражаючи свої думки, наміри тощо, активно слухати, співпрацювати, працювати разом над вирішенням проблем і конструктивно вирішувати конфлікти, орієнтуватися в середовищах з різними соціальними та культурними вимогами й можливостями, проявляти лідерство та шукати або пропонувати допомогу, коли це необхідно.

Відповідальне прийняття рішень представляє собою вміння робити обережний та конструктивний вибір щодо особистої поведінки та соціальних взаємодій у різноманітних ситуаціях. Воно включає в себе здатність враховувати етичні стандарти та проблеми безпеки, а також оцінку переваг і наслідків різних дій для особистого, соціального та колективного добробуту.

Соціально-емоційне та етичне навчання (СЕЕН) включено до нового стандарту загальної середньої освіти, на реалізацію якого команда [EdCamp Ukraine](#) розробила модельні навчальні програми СЕЕН для варіативної складової навчальних планів для 1–2, 3–4 і 5–6 класів. [Всеосвіта](#) дає дієві поради, як успішно розвивати СЕЕН на уроках та в позакласній діяльності.

Психічне здоров'я – це не статичний стан дитини, на нього впливає взаємодія між дитиною та її оточенням. Таким чином, інтеграція СЕН у педагогічну практику не лише покращить соціальні та емоційні навички окремої дитини, а й також допоможе створити безпечне та сприятливе психічному благополуччю середовище, до якого всі діти відчуватимуть свою приналежність, зменшить стигматизацію щодо проблем із психічним здоров'ям та створить сприяливі умови для пошуку допомоги тим, хто її потребує.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА КОНФЛІКТІВ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Булінг у школі не є новим явищем чи таким, яке виникло внаслідок війни. [ЮНІСЕФ](#) визначає булінг як небажану, агресивну поведінку школярів із метою залякування, демонстрації сили, приниження. Поняття булінгу та його ознаки визначені Законом України №2145-VIII від 05.09.2017 «Про освіту». Кардинальні зміни стосовно булінгу відбулися в нашій державі у 2018 році – це явище було визначено законодавчо, а з 19 січня 2019 року закон набув чинності. [Закон України](#) «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» розширює поняття булінгу, що визначається діями або бездіяльністю всіх учасників освітнього процесу. Зміни щодо протидії булінгу також внесені в [Закон «Про освіту»](#), де визначено права та обов'язки всіх учасників освітнього процесу, та в [Кодекс](#) України про адміністративні правопорушення.

Реалії України змушують нас приділити особливу увагу ставленню до появи нових учнів у класі, а саме — до внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Саме в таких ситуаціях вплив війни може стати додатковим фактором виникнення булінгу у шкільному середовищі.

За даними американської організації «Національна мережа дитячого стресу» (NCTSN), діти або підлітки, які зазнали впливу травмівних подій та/або насильства, з більшою ймовірністю можуть страждати від булінгу або виступати у ролі кривдника щодо однолітків. Однак, важливим є уникнення «таврування» та поширення припущення, що всі діти, які стали свідками військових дій, є потенційними кривдниками чи піддаються булінгу. Уважність вчителів до будь-яких змін у поведінці окремих учнів та атмосфери в класі загалом, знання ознак і характерних проявів різних видів булінгу та індивідуальний підхід у спілкуванні з дітьми дадуть можливість об'єктивної оцінки ситуації.

Можливості школи у попередженні та профілактиці конфліктів окреслені двома напрямками:

- впровадження та використання всіма учасниками освітнього процесу принципів ненасильницького спілкування;
- окрема й чітка політика протидії булінгу (кодекс поведінки, протибулінгові програми, шкільні служби медіації).

НЕНАСИЛЬНИЦЬКЕ СПІЛКУВАННЯ

Ненасильницьке спілкування (НС) або спілкування співпереживання, спілкування співпраці — метод спілкування, розроблений американським психологом, доктором Маршаллом Розенбергом. Такий вид спілкування ґрунтується на емпатії та взаємодії без агресії.

НС змінює процеси самовираження та сприяє налагодженню довірливих стосунків з іншими людьми. Серед його основних принципів — цінування почуттів та потреб, як власних, так і тих, хто нас оточує чи з ким ми взаємодіємо. Практика надання якісного зворотного зв'язку також притаманна культурі ненасильницького спілкування.

ЧОТИРИ ПРАВИЛА НЕНАСИЛЬНИЦЬКОГО СПІЛКУВАННЯ:

- **Спостерігати за ситуацією та уникати оцінок**, зайнявши нейтральну позицію та беручи до уваги тільки факти. Коли ж спостереження поєднується з оцінкою, це часто призводить до критики, яка викликає у співбесідника бажання протистояти сказаному. Наприклад, якщо у розмові з дитиною батьки використовують формулювання: **«Ти досі**

сидиш у Tik-Tok, це просто неповага до мене й безвідповідальне ставлення», цей приклад є зразком критичної оцінки. Натомість можна скористатися фактами: **«Ти пообіцяв, що проведеш у Tik-Tok не більше 15 хвилин, а вже минула година».** Такий підхід є власне спостереженням, коли озвучуються лише факти без їхнього оцінювання.

- **Ідентифікувати почуття та емоції.** Коли ми ділимося спостереженнями, важливо висловити емоції, які ми відчуваємо, та зробити це максимально чітко, уникаючи загального опису на зразок **«мені від того погано».** Навпаки, потрібно використовувати чіткі формулювання на кшталт **«я відчуваю злість/сум/розчарування/радість»**, які, по-перше, будуть більш зрозумілими співбесіднику, а, по-друге, апелюватимуть до їхньої емпатії — уміння співпереживати. Крім того, необхідно усвідомлювати та брати до уваги не лише власні почуття, але й емоції тих, з ким ви спілкуєтеся.
- **Визначити потребу.** Людські потреби є власне каталізаторами емоцій, адже, коли вони задоволені, то такому стану властиві приємні почуття — радість, вдячність, щастя, насолода тощо. Якщо ж потреба не задоволена, то це призводить до дискомфорту, що провокує емоції суму, розчарування, тривоги, образи чи навіть болю. Коли мова заходить про критику, необхідно усвідомлювати, що за нею лежить певна незадоволена потреба. Саме тому, крім ідентифікації емоцій, важливо також виражати свої потреби, наприклад, так: **«Ти сказала, що за 15 хвилин ми зможемо почати виконувати завдання, а минула вже година. Я почуваюся розчарованим, адже хочу мати змогу планувати свій час та розуміти, що ти мене дослухаєшся. У протилежному випадку, я відчуваю, що мною нехтують».**
- **Сформулювати прохання щодо задоволення потреби.** Таке звернення — це прохання про вчинення конкретних дій, а не вимога (коли від людини чогось вимагають, це призводить до її спротиву). Фраза **«Досить дратувати мене»** є абстрактною та не дає бажаних результатів. Формулювання на зразок **«Я хотів би, аби ти зараз вийшла з Tik-Tok, і ми разом виконали завдання, про що домовлялися раніше»** є прикладом прохання з вказаними чіткими кроками для його задоволення. Важливо розуміти, що відповідь може бути й негативною, а тому необхідно буде продовжити спілкування на основі тих самих принципів.

АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ДІАЛОГУ ПРИ НЕНАСИЛЬНИЦЬКОМУ СПІЛКУВАННІ:



ПРОТИБУЛІНГОВІ ПРОГРАМИ

Залучення до позашкільних заходів, громадської діяльності, участь у благодійних та волонтерських організаціях, спілкування та підтримка — все це необхідні складові для вибудовування здорових відносин у шкільному колективі. Також для запобігання проявів булінгу у шкільному середовищі існує ряд ефективних програм і методів, серед яких можна обрати саме той, який найбільше відповідатиме концепції окремого навчального закладу.

ШКІЛЬНА СЛУЖБА МЕДІАЦІЇ

Шкільна медіація — це особливий метод розв'язання конфліктних ситуацій у закладах освіти шляхом ненасильницького спілкування за допомогою інструменту переговорів, в яких бере участь неупереджений, нейтральний посередник чи посередниця — медіатор/медіаторка. **Медіація ровесників** передбачає, що медіаторами виступають учні-однолітки. У закладах, де сформовані та діють на постійній основі шкільні служби медіації, школярі перебувають у більш захищеному середовищі, заснованому на принципах співпраці, порозуміння, довіри та толерантності.



КОМАНДА ЗВ'ЯЗКІВ

Метод полягає у тому, що створюється команда учнів з лідерськими якостями, члени якої проходять відбір та навчання на курсах медіації, емпатійного та активного слухання, лідерської поведінки, ненасильницької комунікації. Таким чином, вони стають не тільки лідерами, наставниками для учнів молодших класів, а й допомагають у виховному процесі педагогам.

НЕ СМІЙСЯ З МЕНЕ

Програма тренінгових занять для практичних психологів, соціальних педагогів та вчителів щодо профілактики та корекції нетолерантної, агресивної, насильницької поведінки, створення атмосфери уваги, співчуття та співпраці у дитячому колективі.



БУДУЄМО МАЙБУТНЄ РАЗОМ

[Програма](#) профілактики конфліктів та правопорушень на основі інакшості серед учнівської молоді віком 14-18 років. Цей навчально-методичний посібник для освітян, психологів та соціальних педагогів був розроблений за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.



АНТИБУЛІНГОВА ПРОГРАМА OLWEUS

У [Програмі](#) запобігання булінгу від норвезького психолога Д. Ольвеуса пропонуються заходи, які діють на трьох рівнях: індивідуальному, класному та шкільному. Розроблена для початкової та середньої школи, програма розглядає проблему булінгу за допомогою кількох стратегій на кожному окремому рівні та спрямована на покращення стосунків між однолітками та перетворення шкіл у більш безпечні, сприятливі місця для навчання та розвитку учнів. У процесі впровадження цієї програми спостерігається:



- суттєве зниження кількості повідомлень учнів про такі прояви антисоціальної поведінки як булінг, вандалізм, насильство, бійки, крадіжки, прогули тощо;
- значне поліпшення соціального клімату у класі, формування здорових соціальних відносин, більш позитивне ставлення до домашніх завдань та школи загалом;
- вагоміша підтримка тих учнів, які стали жертвами булінгу, та суворі ефективні інтервенції для учнів, які займаються цькуванням.

FRIENDS

Превентивна англомовна [програма](#) на основі когнітивно-поведінкової терапії у класі. Зосереджується на розбудові сильних сторін та промоції здорового способу життя, використовуючи техніки майндфулнес — практики, яка навчає бути повністю присутніми «тут і зараз», помічати звичні стани нашої свідомості, контролювати увагу та поведінку. Надані дієві способи, як впоратися з емоційним дискомфортом, підвищити продуктивність і розвинути здорові стосунки з іншими людьми, а також поради щодо зниження симптомів тривоги у 9–10 річних дітей, навіть у дітей зі слабо вираженими проявами.





ЧАСТИНА 4

ТРЕТІЙ РІВЕНЬ ІНТЕРВЕНЦІЇ: ПІДТРИМКА У СФЕРІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Третій рівень піраміди психічного здоров'я у школі орієнтований на тих людей, які вже мають проблеми з психічним здоров'ям, демонструють ознаки психічних розладів. Основна мета цієї інтервенції — перша допомога, яка все ж не передбачає використання медикаментів чи потребу у спеціальних клінічних втручаннях психотерапевтів, а своїм пріоритетним завданням ставить створення умов для полегшення стану людини, її супровід та підтримку в усіх сферах, що стосуються компетенції школи, покращення якості життя.

Підтримка у сфері психічного здоров'я може здійснюватися у межах школи психологами, соціальними педагогами та вчителями, які мають відповідні до ситуації знання, вміння та досвід — фахівцями першої лінії. Іншими словами, педагогічні працівники мають пройти навчання, яке дасть їм можливість, чітко дотримуючись протоколів, ставити та досягати конкретних цілей на даному рівні інтервенції.

Підтримка фахівцями першої лінії надається за алгоритмом, що складається **З П'ЯТИ КРОКІВ**:

- 1 Розпізнати складнощі** — звертати увагу на нетипову для людини поведінку, зміни у її настрої, звичних видах діяльності.
- 2 Почати розмову про психічне здоров'я** — непростий, але вкрай необхідний крок, на якому важливо чітко описати людині, які саме зміни в її поведінці помічені, пояснити, що це змушує за неї хвилюватися та про які наслідки може свідчити, а також з'ясувати, чи розуміє сама людина, що з нею відбувається. Розмова має відбуватися у безпечному місці, в дружній атмосфері, без жодного тиску. Навіть за умови, якщо співрозмовник чи співрозмовниця усе заперечують

та відмовляються від допомоги, варто показати свою готовність вислухати та допомогти у будь-який момент.

- 3 Підтримати людину** — якщо людина готова до розмови, легко йде на контакт, то на цьому кроці важливо висловити свою точку зору на те, що відбувається. Жодних діагнозів — лише припущення щодо того, що коїться з людиною. Досить часто через відсутність достатніх знань про психічне здоров'я люди можуть відчувати провину за свій стан, тому тут вкрай критично пояснити, що подібні стани є поширеними/характерними для певної ситуації, а тому картати себе за їх появу не варто.
- 4 Скерувати за фаховою допомогою** — мова йде не лише про вузьких спеціалістів, психіатрів чи психотерапевтів, але й про фахівців більш широкого профілю, наприклад, сімейних лікарів, які мають відповідну підготовку. За можливості, доцільно порекомендувати знайомого лікаря, адже така порада буде більш значущою для людини, ніж проста, загальна рекомендація.
- 5 Переконатись у її отриманні** — перевірити, чи дійсно людина отримує допомогу, яка призводить до позитивних змін у якості життя. Останній крок за своєю важливістю не поступається другому, адже людина, яка переживає непростий етап свого життя, цінуватиме прояви доброти, турботи та підтримки.

Знайти детальну інформацію про вищезазначений алгоритм можна у матеріалах [Універсального тренінгу із психічного здоров'я](#). Він розроблений на рекомендаціях провідних міжнародних інституцій у сфері психічного здоров'я та призначений безпосередньо для використання фахівцями першої лінії.



Якщо у поведінці людини спостерігаються нижчезазначені зміни, необхідно звернутися до психологічної служби закладу освіти, медичної сестри, адміністрації та батьків учнів:

- почуття сильного смутку або замкнутості більше двох тижнів;
- серйозна спроба завдати собі шкоди або планування цього;
- раптовий прояв безпричинного непереборного страху, що іноді супроводжується прискореним серцебиттям або диханням;

- участь у бійках або бажання завдати сильної шкоди іншим;
- сильні прояви неконтрольованої поведінки із завданням шкоди собі або іншим;
- порушення харчування, відмова від їжі, навмисне блювання чи вживання проносних препаратів з метою схуднення;
- сильні переживання або страхи, які заважають повсякденній діяльності;
- систематичне вживання наркотиків або алкоголю;
- часті перепади настрою, які викликають проблеми у стосунках;
- вагомі труднощі у спробах зосередитися або залишатися нерухомим;
- різкі зміни в поведінці чи особистості учня.

Люди можуть переживати різні типи проблем психічного здоров'я, які можуть вплинути на мислення, настрій та поведінку особистості. Багато проявів психічних розладів є загальними. Певні серйозні симптоми стають тривалими та системними, посилюючи рівень розладу та негативно впливаючи на функціонування людини. Лише медичні працівники або психологи/психотерапевти можуть поставити діагноз, проте фахівцям підтримки першої лінії також важливо знати про їх існування.

ПОШИРЕНІ ПСИХІЧНІ РОЗЛАДИ

Тривожні розлади: люди з тривожними розладами реагують на певні об'єкти або ситуації зі страхом чи переляком. Тривожні розлади можуть включати obsесивно-компульсивний розлад, панічні розлади та фобії.

Поведінкові розлади передбачають модель деструктивної поведінки у дітей, яка триває щонайменше 6 місяців і створює проблеми у школі, вдома та у соціальній взаємодії. До прикладів розладів поведінки відносять синдром дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ) та опозиційно-зухвалий розлад (ОЗР).

Розлади харчової поведінки пов'язані з крайнім вираженням емоцій, ставлення та поведінки, що стосуються ваги та їжі. До них можна віднести анорексію, булімію та переїдання.

Розлади психічного здоров'я та вживання психоактивних речовин: проблеми з психічним здоров'ям іноді співпадають із зловживанням психоактивними речовинами.

Афективні розлади (розлади настрою) передбачають постійне почуття смутку, періоди надмірної радості чи коливання між надзвичайним щастям та сильним смутком. Розлади настрою можуть включати депресію, біполярний розлад, сезонний афективний розлад (САР) і самопошкодження (селфхарм).

Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР), при якому у людини повторюються тривожні думки, які називаються нав'язливими ідеями. Одна й та сама дія виконується знову і знову, задля того, щоб змусити думки зникнути.

Розлади особистості: люди з розладами особистості відрізняються сильно вираженими та негнучкими рисами особистості, які викликають у них стрес і можуть спричинити проблеми на роботі, у школі чи у стосунках. Розлади особистості можуть включати антисоціальний розлад особистості та межовий розлад особистості.

Психотичні розлади, які полягають у тому, що люди, які страждають ними, стикаються з різними симптомами, включаючи галюцинації та марення. Прикладом психотичного розладу є шизофренія.

Суїцидальна поведінка — проблема самогубства одна з найактуальніших, адже серед молоді у віці від 15 до 30 років це друга найбільш поширена причина смерті після дорожніх аварій. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, раз на 40 секунд у світі стається самогубство — через це за рік гинуть майже 800 тисяч людей. Лише 38 країн світу мають державні програми із запобігання суїцидів. В Україні Міністерство охорони здоров'я запустило цілодобову гарячу лінію з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я [«Лайфлайн Україна»](#). Ця програма використовує перекладені та адаптовані австралійські протоколи гарячої лінії Lifeline Australia.



Розлади, пов'язані з травмою та стресом: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) може виникнути після переживання травмивної події чи подій, наприклад, війни, урагану, зґвалтування, фізичного насильства або нещасного випадку. ПТСР змушує відчувати стрес і страх навіть після того, як небезпека минула.

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА (ППД)

Третій рівень інтервенції в певних психологічних колах тлумачать як надання базової емоційної та соціальної підтримки для покращення якості життя людини. Такий підхід дозволяє віднести сюди і **першу психологічну допомогу (ППД)** — психосоціальну підтримку людині під час та після травматичної події з метою її емоційної стабілізації та залучення до ресурсів спеціалізованої допомоги. ППД також розглядають як сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної психологічної допомоги людям, які зазнали впливу значних стресорів.

Прийоми першої психологічної допомоги можна застосовувати у будь-яких кризових ситуаціях, під час або після травмивного досвіду, у випадках гострих поведінкових реакцій.

Таку допомогу може надати не лише практичний психолог, а також вчитель, який знайомий з правилами. Її надання не передбачає значної професійної підготовки, достатньо буде педагогічних знань, отриманих в межах загальноосвітнього психологічного інформування, а також природної здатності проявляти співчуття, людяність.

У квітні 2022 року Міністерством освіти і науки України було розроблено методичні рекомендації [«Перша психологічна допомога. Алгоритм дій»](#), які містять не лише загальні принципи, а також протоколи дій у різних ситуаціях та зразки вправ для покращення психічного стану людини.

ТРИ ПРИНЦИПИ ДІЇ ППД



Подивись — перш за все потрібно подбати про власну безпеку, оцінивши можливі ризики та з'ясувавши, що конкретно відбувається. Після цього на основі спостережень ідентифікувати, хто саме потребує допомоги. Далі оцінюються можливі фізичні травми та емоційні реакції, що дасть змогу визначити перелік нагальних потреб, що вимагають негайного рішення.



Послухай — цей крок безпосереднього контакту з людиною, тому з самого початку важливо підійти та представитися, запитати про можливі проблеми чи потреби. Часом потрясіння від пережитого досвіду настільки сильне, що позбавляє людину здатності керувати своїми емоціями, тому для налагодження контакту необхідно провести вправи на заземлення та саморегуляцію.

Критично важливо вислухати розповідь людини, не перебиваючи та демонструючи свою зацікавленість — проявляти активне слухання. Усі почуття та реакції мають прийматися без жодних суджень чи обмежень. Необхідно заспокоїти людину та допомогти їй знайти рішення щодо тієї ситуації, що склалася.



Поєднай — на цьому етапі необхідно дати людині доступ до організацій, послуг, інформації, яких вона потребує. Наприклад, можна допомогти зв'язатися з рідними, соціальними службами чи медичними установами. Також варто допомогти визначити подальші проблеми та кроки.

Повідомляти постраждалим відомості потрібно таким чином:

- Говорити тільки те, що є фактом, і не давати помилкових запевнень.
- Використовувати прості точні формулювання та повторювати інформацію, щоб переконатися, що люди почули і зрозуміли її.
- Намагатися надавати відомості групам постраждалих таким чином, щоб озвучена інформація була однаковою для всіх.
- Повідомляти людям, що їх будуть тримати у курсі всіх новин, та пояснити, де та коли буде надано свіжу інформацію.
- Надаючи інформацію, варто мати на увазі те, що, якщо не вдасться забезпечити очікувану допомогу, то постраждалі можуть звернути свій гнів і розчарування на того, хто надає ППД. У таких ситуаціях потрібно зберігати спокій та виказувати розуміння.

Необхідно дотримуватися принципу **«не нашкодь»** під час надання першої психологічної допомоги, суть якого можна розкрити у таких правилах:

- дотримуватися конфіденційності, яка є основою будь-якої підтримки;
- бути поруч із людиною, але дотримуватися зручної для неї дистанції;
- пропонувати допомогу, але без нав'язування;
- слухати, а не розпитувати про те, що сталося;
- проявляти емпатію замість осуду і стигми;

- бути терплячими і зберігати спокій;
- приймати всі емоції людини;
- надавати інформацію доступною мовою;
- підтримувати мовчання, якщо людина не хоче говорити, але й не хоче бути на самоті;
- обіймати людину, коли це припустимо для неї;
- ділитися своїм досвідом в управлінні стресом, а не власними проблемами;
- підтримувати віру людини у власні сили та здатність подбати про себе.

СУПРОВІД ДІТЕЙ ІЗ ЗОНИ РИЗИКУ ТА ПРОГРАМИ СПРІЯННЯ

Робота дорослих з дітьми із зони ризику є надзвичайно актуальною, адже має за мету допомогти тим, хто не може самостійно впоратися з проблемами, а іноді навіть не усвідомлюють того, що їм потрібна допомога. Про такі ситуації найбільш промовисто буде говорити дитяча поведінка, що потребуватиме максимальної уваги дорослих та їхньої толерантності.

Коли поведінка дитини раптово змінюється, батьки можуть відреагувати на це агресивно: частіше сварити, вдаватися до заборон, намагаючись встановити сувору дисципліну, хоча причини таких змін криються значно глибше й говорять про необхідність допомоги. Удаючись до такого регулювання дій дітей, дорослі намагаються щось змінити, але це не працює та призводить до того, що вся ситуація стає ще більш неконтрольованою.

Під час війни діти, які перебували у зоні бойових дій, могли стати свідками різних травмуючих подій: руйнування будівель та власних осель, артилерійські обстріли, різні види насилля, смерть, можливо, навіть близьких. Цей досвід може спричинити різного роду психологічні травми, які матимуть наслідки й у майбутньому, саме тому такі діти належать до групи ризику: внутрішньо переміщені особи; діти, які втратили рідних чи близьких; діти, що опинилися в складних життєвих обставинах (СЖО), зазнали сексуального насилля тощо. Щоб попередити виникнення вищезазначених проблем, запобігти їм, фахівці розробили низку рекомендацій та запровадили спеціальні програми супроводу.

Рекомендації для внутрішньо переміщених родин з дітьми логічні та прості: перш за все дорослі, які є поруч з дитиною, повинні заспокоїтися самі, потім заспокоїти дітей; далі — звернутися до центрів, де працюють з ВПО та можуть надати фахову допомогу дітям та дорослим.

NB

Дуже важливо, щоб поряд був психолог, який міг би правильно організувати соціальну адаптацію, адже, як правило, такі діти «ховаються» від усіх. Дітей спочатку необхідно стабілізувати (заземлити), потім повільно рухатись у пошуках ресурсу відновлення психічного стану.

З дітьми та сім'ями, що опинилися у складних життєвих обставинах, працюють соціальні служби, які мають власні дієві програми соціальної адаптації.

РЕАКЦІЇ ДІТЕЙ НА ВТРАТУ

Реакції дітей, які пережили втрату, є індивідуальними. Це може бути шок і зневіра, тривога і протест, апатія, страх, гнів або ж звичний спосіб життя залишається незмінним. У скорботі діти часто проявляють неспокій, смуток, тугу, почуття провини. Не існує правильної чи неправильної дитячої реакції на смерть. Це залежить від віку дитини, місцевості, де вона проживає, релігії, яку сповідує, від її особистого попереднього досвіду, наприклад, хтось з дітей міг мати досвід втрати близьких людей.

Існує чимало заходів, які можуть допомогти дітям, що втратили близьких. Потрібно приділити достатньо часу, щоб опрацювати два аспекти втрати: емоційний і когнітивний, тож допомогу потрібно надавати так, щоб враховувати їх обидва. Важливо дотримуватись простих рекомендацій, щоб зменшити психологічний вплив на дитину:

- відкрите та чесне спілкування;
- прийняття втрати як реальності;
- стимулювання емоційного подолання.

З дітьми обов'язково потрібно говорити про втрату чесно і відверто, у жодному випадку не приховувати факт втрати. Дуже важливо, щоб дитина пройшла стадію горювання з близькою їй людиною — це полегшить процес адаптації й сприйняття реальності.

СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО

Сексуальне насилля над дітьми — це будь-яка дія сексуального характеру, вчинена по відношенню до дитини, що не досягла віку сексуальної згоди (відповідно до українського законодавства — 16 років).

Сексуальне насилля над дітьми включає:

- будь-які діяння сексуального характеру, вчинені стосовно неповнолітньої особи незалежно від її згоди;
- діяння сексуального характеру за участю інших осіб, що відбуваються у присутності дитини;
- примусове роздягання або пестощі, будь-які правопорушення щодо статевої недоторканності;
- примушення до перегляду порнографічного контенту або матеріалів сексуального характеру.

Ознаки, за якими можна розпізнати жертву сексуального насилля, а також типовий алгоритм надання підтримки таким особам можна знайти у розділі **«Менеджмент складних ситуацій: сексуальне насилля»** посібника **«Коли світ на межі змін: стратегії адаптації»**.



Сексуальне насильство завжди було надзвичайно болючою темою, однак під час війни вона загострилася ще більше. Міжнародні дослідження Save the Children засвідчують, що кожна шоста дитина, яка живе в зоні конфлікту, піддається ризику сексуального насильства з боку озброєних груп.

На жаль, під час війни звичні способи отримання допомоги не діють через те, що жертви знаходяться у місцевостях, де відбуваються бойові дії, або на окупованих територіях, де допомога не може бути надана, адже діти та

молодь не мають змоги звернутися до правоохоронних органів, лікарів, психологів чи у прихистки, щоб стабілізувати свій стан.

Ще однією проблемою є табуованість теми сексуального насильства через почуття сорому та боязні засудження та висміювання з боку суспільства. Тому діти й молодь часто приховують, навіть від близьких, що з ними трапилося, і не звертаються по допомогу.

Насильство спричиняє негативний вплив на здоров'я дитини на все життя, викликаючи проблеми нервової, ендокринної, репродуктивної та імунної систем. Результатом сексуального насильства також може стати саморуйнівна поведінка. Згідно зі світовими дослідженнями, сексуальне насильство над дітьми підвищує ймовірність суїциду.

СУЇЦИДАЛЬНА ПОВЕДІНКА

За статистикою ВООЗ, самогубство є третьою головною причиною смертності серед молодих людей у віці від 15 до 29 років. Підлітки здійснюють суїцид у випадках, коли не бачать способів вирішення проблем або якщо спроби вирішення виявляються невдалими, а також тоді, коли у них різко загострюється відчуття безнадії.

Суїцидальна поведінка – це складний і тривалий процес, який включає усі різновиди і прояви психічної діяльності, спрямовані на позбавлення себе життя. Вирізняють внутрішні та зовнішні форми суїцидальної поведінки. Серед внутрішніх форм: суїцидальні думки, уявлення, переживання, наміри, замисли, потяги; зовнішні — суїцидальні спроби та завершені суїциди.

У зоні ризику вчинення самогубства знаходяться люди, які мають тривалі психічні розлади, пережили насилля, катастрофу чи серйозний конфлікт, втрату близької людини, мають алкогольну чи наркозалежність, особи, які часто зазнають дискримінації. Найсильнішим фактором ризику скоєння суїциду є попередня спроба його вчинити.

Існують програми, які покликані допомагати з профілактикою суїцидальних нахилів та намірів. Зокрема, [Живи життя/Live Life](#) — це концепція ВООЗ щодо запобігання самогубствам.



Вона детально описує практичні аспекти впровадження чотирьох науково обґрунтованих підходів до запобігання самогубствам, а також шість основоположних для цього впровадження принципів. У цьому посібнику [підходи та принципи LIVE LIFE](#) доповнено прикладами з різних країн світу — вони ілюструють декілька видів мотивуючої діяльності у різноманітних контекстах.

ОГЛЯД РЕСУРСІВ ТА ПРОГРАМ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ У РОБОТІ З ДІТЬМИ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ

Зважаючи на війну в Україні, діти перебувають під дією сильного емоційного тиску та демонструють симптоми травматизації психіки, тому надзвичайно важливо своєчасно надавати психологічну підтримку, щоб зберегти їхнє психічне здоров'я. Для стабілізації їхнього стану необхідно працювати індивідуально або ж проводити групові заняття. Все залежить від масштабу проблеми — її оцінка та прийняття рішення щодо подальших дій покладена на психолога, який працює з дітьми.

У посібнику [Діти і війна](#) зібрані рекомендації для фахівців, що працюватимуть з дітьми, постраждалими від війни, а також для їхніх вчителів та опікунів у найрізноманітніших культурних середовищах. Він містить практичні методи та інструкції для групових занять поетапного навчання дітей з метою прищеплення їм певних навичок, що допоможуть позбутися психологічних проблем, які виникли внаслідок війни та насилля.



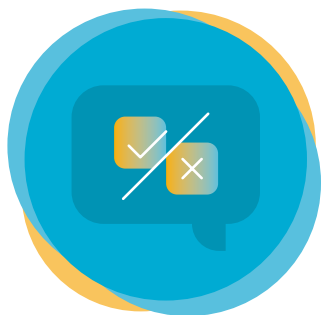
Книга [Важливі навички в період стресу](#) містить 5 простих для вивчення та застосування ідей та технік зниження рівня стресу. Їх можна застосовувати протягом кількох хвилин щодня чи читати розділи один за одним, роблячи між ними перерву для виконання вправ та застосування вивченого. Практика та використання цих ідей у своєму житті є ключовим фактором для зниження стресу.



[Шкільний курс з психічного здоров'я у старшій школі](#) містить навчальні програми для закладів освіти та надає повний набір освітніх інструментів для підвищення розуміння психічного здоров'я та психічних розладів як серед учнів, так і серед вчителів. Посібник розроблено у партнерстві з Канадською асоціацією психічного здоров'я. Його мета — навчання вчителів з метою впорядкування їх власних знань про психічне здоров'я та психічні розлади. Також посібник дає можливість вчителям ділитися цими знаннями зі своїми учнями за допомогою навчальної програми, поданої у форматі кількох модулів. У програмі пропонуються різноманітні інтерактивні заняття, які сприяють діалогу як учнів між собою, так і зі своїми викладачами.



Обговорення психічного здоров'я та психічних захворювань у сприятливому, захищеному середовищі дає можливість учасникам відчувати себе в безпеці, ставити запитання, отримувати знання, боротися зі стигмою та формувати власну думку про навколишній світ.



СПІЛКУЙСЯ КОРЕКТНО

 Говори правильно	 Не варто вживати
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Психічне здоров'я 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Ментальне здоров'я <input type="radio"/> Емоційне здоров'я <input type="radio"/> Психологічне здоров'я
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Складнощі або проблеми психічного здоров'я 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Психічні хвороби
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Психічні розлади 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Психічні хвороби <input type="radio"/> Психічні захворювання
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Допомога у сфері психічного здоров'я 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Психіатрична допомога
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Людина з психічними порушеннями <input type="radio"/> Людина, яка має розлад психічного здоров'я 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Психічно хворий <input type="radio"/> Психічно нестабільний <input type="radio"/> Вразливий <input type="radio"/> Неврівноважений <input type="radio"/> Ненормальний <input type="radio"/> Хворий на голову <input type="radio"/> Має проблеми з головою <input type="radio"/> Не при собі
<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Відновився <input type="radio"/> Одужав 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Подолав залежність <input type="radio"/> Бореться з розладом

<ul style="list-style-type: none"> ○ Людина з депресією ○ Людина, що має депресію ○ Має розлад 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Депресивна (-ий)
<ul style="list-style-type: none"> ○ Людина з інвалідністю ○ Людина з фізичними / сенсорними / психічними / інтелектуальними / ментальними порушеннями ○ Людина з порушеннями опорно-рухового апарату ○ Людина з порушеннями рухової функції 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Інвалід ○ Людина з обмеженими можливостями / людина з обмеженими фізичними можливостями ○ Людина з особливостями ○ Людина з особливими потребами ○ Каліка ○ Людина з нюансами ○ Особлива людина ○ Неповноцінний ○ Неповносправний ○ Недієздатний ○ Страждає на інвалідність ○ Інклюзивні люди
<ul style="list-style-type: none"> ○ Вживається лише за наявності статусу, визначеного судом. В усіх інших випадках – ○ Людина з інвалідністю 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Недієздатний
<ul style="list-style-type: none"> ○ Живе з (назва розладу) ○ Має (назва розладу) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Страждає від ○ Хворий на ○ Жертва чогось
<ul style="list-style-type: none"> ○ Людина з ПТСР ○ Людина з посттравматичним ○ стресовим розладом 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ПТСР-ник

Посібник [Гайд з мови психічного здоров'я](#) підкаже, як правильно говорити про психічне здоров'я та допоможе боротися зі стигмою.



ІНФОРМАЦІЮ ДЛЯ ЦЬОГО ПОСІБНИКА МИ БРАЛИ ТУТ:

1. Синявський В.В., Сергеєнкова О.П. Психологічний словник. / за ред. Н.А. Побірченко. Київ, 2007. 336 с
2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / переклад з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. 416 с.
3. Гоцуляк Н.Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки. 2015. № 1(74). С. 378–390.
4. Корнюшина Ольга. 37 буддійських штук. Як пережити бентежні часи. - К.: Наш Формат, 2021 240 с.: іл.
5. Kim-Cohen et al, 2003 Prior Juvenile Diagnoses in Adults With Mental Disorder Developmental Follow-Back of a Prospective-Longitudinal Cohort
6. Kessler et al, 2005 Kessler, R.C., et al. (2005) Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Archives of General Psychiatry, 62, 593-602
7. Вікторія Горбунова, Валерія Палій, Максим Розяєв, Віталій Климчук, Концепція школи, чутливої до психічного здоров'я, 2022
8. О.Дацько, В.Боченкова, В.Якименко, Шкільна медіація. Посібник для шкільних служб медіації. Черкаси, 2019
9. Лора Паркер Рерден, за заг. ред. Лях Т. Л. – К.. Не смійся з мене: просвітницько-профілактична програма тренінгових занять. Навч.-метод. посібник / УМСА, 2013. – 100 с.
10. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах. Навчально-методичний посібник. Київ, Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017

11. Безпечний простір корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів. Навчально-методичний посібник. Видання третє, доповнене і виправлене. Київ, Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2021
12. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни. Київ. ГО "ГО ГЛОБАЛ"



+38 067 814 64 17



join@goglobal.com.ua