УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ
КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА МЕДИЦИНИ

ГС «НАЦІОНАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА АСОЦІАЦІЯ»
ДИВІЗІОН «ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я»

МАТЕРІАЛИ

І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

«ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ПЕРМАКРИЗИ»

23 квітня 2024 року, м. Київ

Київ – 2024

УДК 159.98(063)

Редакційна колегія: Маркусь І., к. пед. н., доцент
Палій В., к. психол. н.
Руденко Л., д.психол.н., професор
Найдьонова Г., к. психол. н., доцент
Афузова Г., к. психол. н., доцент

П 86 Психологічна допомога в умовах сучасної пермакризи: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 23 квітня 2024 р.). Київ, 2024. 60 с.

Збірник містить тези та інші матеріали учасників І Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологічна допомога в умовах сучасної пермакризи» з питань сучасного стану психологічної допомоги в Україні різним категоріям вразливих верств населення та технологій психологічної допомоги особистості у складних життєвих ситуаціях.

Матеріали подаються в авторській редакції. Редакційна колегія не несе відповідальність за висвітлений матеріал (його точність, правдивість та оригінальність).

Отже, психологічна допомога під час війни допомагає людям не лише справлятися з емоційними травмами, а й знаходити сенс і радість життя.

Список використаних джерел

1. Ляшко В. 14 млн українців потребують психологічної допомоги через війну. URL: https://suspilne.media/357122-14-mln-ukrainciv-potrebuut-psihologicnoi-dopomogi-cerez-vijnu-viktor-lasko/ (дата звернення: 03.04.2024).
2. «Фактично, це кожна друга людина»: скільки українців потребують психологічної допомоги під час війни. URL: https://ukr.radio/news.html?newsID=101074 (дата звернення: 03.04.2024).

Ірина Мартиненко, докторка психологічних наук, доцентка, професорка кафедри логопедії та логопсихології координаторка ГО «Українська посмішка»;
Ганна Афузова, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри спеціальної психології та медицини
психологиня ГО «Українська посмішка»;
Валентина Кротенко, кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри спеціальної психології та медицини,
психологиня ГО «Українська посмішка»,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
м. Київ, Україна

ШЛЯХИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ПРИФРОНТОВИХ ОБЛАСТЕЙ (З ДОСВІДУ РОБОТИ ГО «УКРАЇНСЬКА ПОСМІШКА»)

Загострення воєнної агресії з боку росії на території України є тим варіантом травмівної кризи, яка порушує психоемоційний стан усіх, хто прямо чи опосередковано залучений у цю складну життєву ситуацію. Найбільшою мірою від подібного психотравмівного впливу страждають діти, яким притаманні емоційна незрілість, соціальна і психологічна залежність від дорослих, невміння повно і критично оцінювати ситуацію, що склалася, та прогнозувати її можливі наслідки тощо, що, відповідно, обумовлює відсутність у дітей достатнього досвіду для самостійного формування конструктивних копінг-стратегій у суб'єктивно складних життєвих обставинах.

ГО «Українська посмішка» у тісній співпраці з БО «100% життя» та за підтримки Українського гуманітарного фонду з серпня 2023 року реалізує проєкт «Надання цифрових інструментів для подолання відставання у навчанні, соціально-емоційного розвитку та оцінки стану психічного здоров'я для найбільш вразливих 35000 дітей у сільській місцевості», який охоплює 400 закладів загальної середньої освіти Донецької, Запорізької, Миколаївської, Херсонської, Дніпропетровської та Харківської областей. Поряд з основним завданням проєкту – надолуження знань з рідної мови для учнів 1-4 класів з допомогою цифрового підручника eKidz.eu – перед освітньо-психологічною командою ГО «Українська посмішка» стало завдання забезпечити освітян потужним контентом з соціально-емоційного навчання та психосоціальної підтримки учнів молодшого шкільного віку в умовах ескалації воєнного конфлікту. Основний акцент уваги був зроблений на особі «безпечного» дорослого, якими для дитини виступають батьки та педагоги – значущі дорослі з її найближчого мікросоціального оточення.

У контексті підтримки ментального здоров’я молодших школярів в умовах освітнього середовища психосоціальна підтримка визначається як варіант «будь-якого типу локальної або зовнішньої підтримки, що спрямована на захист чи сприяння психосоціальному благополуччю та/або запобігання чи лікування психічних розладів» [1, с. 11]. При цьому важливо змістити фокус уваги з наявних розладів психосоціального функціонування особистості в умовах суб’єктивно складної життєвої ситуації на її власні ресурси, які здатні сприяти збереженню чи відновленню психічного здоров’я і психосоціального благополуччя.

Наслідки сучасної пермакризи (пандемія COVID-19, реалії воєнного стану в Україні, що зумовили дистанційну форму навчання або перебування на потенційно небезпечних для здоров’я та життя територіях) посилили розрив прямого контакту із фахівцем психологічного профілю, що підвищує ризик несвоєчасного виявлення потреб дитини у психологічній допомозі. Перед нашою командою постало завдання розробки легкого та зручного для учнів і педагогів психодіагностичного інструментарію для виявлення дітей групи ризику погіршення психічного здоров’я внаслідок перебування у суб’єктивно складній життєвій ситуації. Важливим аспектом цього завдання була вимога доступності у використанні цього скринінгового психодіагностичного інструменту фахівцями неклінічного профілю (педагогами, соціальними педагогами та психологами) у закладі загальної середньої освіти. Так з’явився опитувальник «Анкета дружби». Даний опитувальник не може розглядатися як

самостійний діагностичний інструмент, він допомагає у швидкий та екологічний спосіб серед учнів початкової школи виявити тих, хто демонструє підвищену схильність до психотравматичного стресового реагування, та залучити таку дитину у спеціально організовану систему психологічної допомоги – від поглибленого обстеження до спрямування її до вузькопрофільних фахівців. В основу «Анкети дружби» покладено симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), притаманні дітям вказаної вікової категорії відповідно до ознак ПТСР за DSM–V [3]. Перевагою цього опитувальника, на відміну від іноземних аналогів, є його простота для розуміння дітьми молодшого шкільного віку, а також «екологічність» – відсутність яскраво виражених ретравматизуючих вербальних конструкцій.

Задля забезпечення системності у здійсненні психосоціальної підтримки учнів початкової школи важливим компонентом є впровадження програми психологічної підтримки учнів на уроках, яка передбачає застосування відповідних технік і вправ – «Хвилинок психічного здоров'я» на різних етапах освітнього процесу. Мета програми передбачає збереження та відновлення психічного здоров'я учасників освітнього процесу у складних життєвих ситуаціях; розвиток компетентностей «безпечних» дорослих (педагогічних працівників, практичних психологів, соціальних педагогів, батьків) з надання психологічної підтримки дітей молодшого шкільного віку та створення середовища, що сприяє здоровому розвитку та благополуччю. Запропонована програма орієнтована на психоедукацію, змістом якої є засвоєння знань про можливості збереження та відновлення психічного здоров'я у складних життєвих ситуаціях. Провідними завданнями програми психологічної підтримки учнів початкової школи ми визначили: 1) сприяння усвідомленню особистої відповідальності за власне життя, здоров'я, емоції та дії; зміну внутрішніх установок щодо реагування на стресові ситуації; 2) промоцію психічного здоров'я та превенцію психічних розладів; 3) розвиток навичок резильєнтності, засвоєння навичок зниження психічної напруги та відновлення до ресурсного стану. При цьому цільовою аудиторією, на яку спрямована згадана вище програма, є не лише учні та учениці початкової школи, а й інші учасники освітнього процесу – педагогічні працівники, практичні психологи, соціальні педагоги, батьки. Під час реалізації програми психологічної підтримки дітей молодшого шкільного віку актуалізуються основні складові резильєнтності:

1. Базова позитивна життєва позиція.

2. Оптимістична налаштованість, життєстійкість, самоефективність.

3. Навички та якості, що допомагають розв'язанню проблем.

4. Соціальні зв'язки, стосунки з оточенням, здатність надавати та отримувати допомогу.

5. Автономія, самостійність, самоконтроль.

6. Наявність прагнень та орієнтація на майбутнє [2, с. 13].

Практичний інструментарій з розвитку навичок збереження та відновлення психічного здоров'я в учнів початкової школи у складних життєвих обставинах, поданий у програмі, передбачає рекомендації з організації повсякденної активності дитини (загальні рекомендації для самозбереження психічного здоров'я); залучення в освітній процес занять творчістю як універсального прийому самодопомоги; дихальні вправи, а також тілесні вправи (вправи на розслаблення; заземлення; емоційний інтелект). Запропоновані вправи покликані навчити дитину навичок резильєнтності – здатності людини «відновитися до «достресового» стану після стресових і травмівних ситуацій за допомогою особистісних ресурсів» [4, с. 13] – з метою збереження та відновлення їхнього психічного здоров'я. Також вони будуть корисні й дорослим учасникам освітнього процесу (педагогам, психологам, батькам) для опанування навичок зниження психічної напруги та відновлення до ресурсного стану

Список використаних джерел

1. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Київ: Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 218 с.

2. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу: навч.-метод. посіб. / Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Фляркoвська О. В., Харьківська Т. А. Київ, 2023. 149 с.

3. Синопсис діагностичних критеріїв DSM-V та протоколів NICE для діагностики та лікування основ них психічних розладів у дітей та підлітків / перекл. з англійської; упор. та наук. ред. Леся Підлісецька. (Серія «Психологія. Психіатрія. Психотерапія»). Львів: Видавництво Українського католицького університету, 2014. 112 с.

4. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.