

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІД ЧАС ВІЙНИ



ІНФОРМАЦІЙНО-АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД МАТЕРІАЛІВ ІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ



Укладач:

***Годецька Т. І.**
науковий співробітник відділу
наукового інформаційно-аналітичного
супроводу освіти ДНПБ України
ім. В. О. Сухомлинського*

На офіційному вебсайті Міністерства освіти і науки України оприлюднено актуальну й важливу інформацію у сфері освіти, психології.

ПРОЄКТ КРИЗОВОЇ ДОПОМОГИ НАЙУРАЗЛИВІШИМ



За матеріалами:

- офіційного вебсайту МОН України:

<https://mon.gov.ua/ua/news/mon-minsocpolitiki-ta-moz-spilno-z-yunisef-zapustili-projekt-krizovoyi-dopomogi-dlya-ditej-z-invalidnistyu-ta-yihnih-simej>,

- офіційного сайту ДП «Мультимедійна платформа іномовлення України»:

<https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3513010-startuvav-proekt-ekstrenogo-reaguvanna-na-potrebi-ditej-iz-trudnosami-rozvitku-abo-invalidnistu.html>

Проект екстреного реагування на потреби дітей із труднощами розвитку або з інвалідністю започаткували Міністерство освіти і науки, Міністерство охорони здоров'я, Міністерство соціальної політики, Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) і Львівський центр реабілітації «Джерело». Зокрема, йдеться про внутрішньо переміщених дітей та дітей, стан яких погіршився внаслідок воєнних дій на території України. Також у межах проекту сім'ї зможуть отримати фаховий супровід дитини чи необхідну консультацію, інформацію про доступні у громаді послуги та ресурси, консультації профільних спеціалістів, допомогу з обладнанням згідно з потребами дитини, які визначають фахівці. За необхідності мобільні команди спеціалістів виїжджатимуть у віддалені райони.

Цей проект реалізується у 7 областях України, в яких можливо надавати послуги та де зосереджена велика кількість переміщених сімей, а саме: Волинській, Закарпатській, Івано-Франківській, Львівській, Рівненській, Тернопільській і Чернівецькій.

Міністр освіти і науки Сергій Шкарлет зауважив, що навіть до війни перед нами стояло багато викликів у забезпеченні реалізації прав дітей з інвалідністю та особливими освітніми потребами. Інклюзивна освіта, безбар'єрні простори, якісні послуги. Але перед обличчям війни ці діти стають ще більш вразливими. Проект покликаний спільними зусиллями максимально нейтралізувати негативні наслідки війни для дітей, а також продовжувати будувати систему, у якій вони почуватимуться захищеними.

Мурат Шахін, голова Представництва ЮНІСЕФ в Україні зазначив, що війна – це загроза дитинству і майбутньому кожного маленького українця. Для дітей з інвалідністю і їхніх сімей ставки ще вищі. Ним наголошено, що навіть на порівняно безпечних територіях, через стрес та перерви у доступі до послуг, повноцінний розвиток дитини ускладнюється. Вимушено переміщені сім'ї з дітьми з інвалідністю не можуть соціалізуватись на нових місцях через виключеність та необхідність цілодобового догляду за дітьми. Наш обов'язок – підтримати їх.

Також проект об'єднує зусилля різних спеціалістів та фахівців, аби дитина отримала необхідну саме їй комплексну допомогу.

Водночас фахівці проєкту розроблятимуть і поширюватимуть важливі матеріали про розвиток безбар'єрності й підтримку дітей з інвалідністю в громадах, які їх прийматимуть, навчатимуть соціальних працівників та інших професіоналів громад практичних аспектів допомоги дітям із порушеннями розвитку. Детальніше про проєкт і контакти у регіонах можна прочитати на сайті unicef.org або за посиланням: uni.cf/3HLsLuE.

ДОСТУП ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ



За матеріалами:

- офіційного вебсайту МОН України:

<https://mon.gov.ua/ua/news/vazhlivo-pidtrimuvati-psihichne-zdorovya-kozhnogo-uchasnika-osvitnogo-procesu-vidbulas-strategichna-sesiya-mizhvidomchoyi-koordinacijnoi-radi>

- офіційного вебпорталу ВРУ:

<https://www.rada.gov.ua/news/razom/227034.html>

Безліч нових викликів для всіх українців створило вторгнення РФ в Україну. Ці нові виклики не тільки стають на шляху до повноцінного життя, а й спричиняють перешкоди для реалізації потреб, які ще зовсім нещодавно здавалися базовими. Щоб українці, які постраждали внаслідок дій агресора, отримали повноцінний і ефективний доступ до психологічної допомоги, перша леді Олена Зеленська ініціювала створення «Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки». Це органічне продовження ініціативи «Без бар'єрів», адже вона спрямована також і на ліквідацію будь-яких бар'єрів, спричинених наслідками війни для психічного здоров'я українців.

Ця програма, зокрема, передбачає:

- проведення експертного аудиту із залученням фахівців ВООЗ, на основі якого буде розроблена модель системи надання допомоги;
- напрацювання покрокового плану реалізації моделі після її обговорення із широким колом представників професійної спільноти, експертів, лідерів громадської думки;
- побудову системи навчання, сертифікації, моніторингу якості підготовки психологів, психотерапевтів, лікарів-психологів, які працюють у системі більшості міністерств;
- навчання сімейних лікарів, психологів, соціальних працівників, освітян швидких методик психологічної підтримки.

На державному рівні, для розроблення та впровадження програми, Кабінет Міністрів України створив Міжвідомчу координаційну раду з метою налагодження взаємодії між міністерствами. Для ефективного створення та

впровадження програми у Міністерстві охорони здоров'я під головуванням міністра Віктора Ляшка розпочав роботу Проектний офіс зі створення національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Основними завданнями проектного офісу є напрацювання необхідних рішень, взаємодія з міністерствами та приватним сектором, міжнародними і громадськими організаціями, які працюють за напрямом психічного здоров'я.

Голова Комітету з питань здоров'я нації Михайло Радучький розповів про розробку Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Зокрема, за його словами, розпочались заходи стратегічної сесії Міжвідомчої координаційної ради, до якої входять депутати, представники міністерств, міжнародні організації та експерти, на яких обговорюється питання, як українцям допомогти подолати наслідки післявоєнних психічних розладів.



Михайло Радучький зазначив, що за даними МОЗ, після війни 2-3 млн українців потребуватимуть медичної психіатричної допомоги, 15 млн. – матиме психічні розлади. Як влучно зазначила перша леді Олена Зеленська, психологічна допомога має стати такою ж повсюдною, як і медична, щоб нею міг скористатись абсолютно кожен житель країни. За словами Радучького, він з радістю погодився взяти участь у сесії, щоб напрацювати шляхи вирішення проблеми.

Голова Комітету з питань здоров'я нації підсумував, що наші напрацювання будуть використані при розробці Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.

Контактна особа – Яна Українська, e-mail: psyproject.moz@gmail.com, тел.: (050) 241-06-90.

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА



За матеріалами:

- офіційного вебсайту МОН України:

<https://mon.gov.ua/ua/news/ponad-600-tisyach-osvityan-opanovuvatimut-navichki-nadannya-pershoyi-psihologichnoyi-dopomogi>

Курс підвищення кваліфікації щодо надання першої психологічної допомоги та емоційної підтримки дітей і підлітків пройдуть понад 600 тис. освітян і керівників закладів освіти України. Навчання відбуватиметься в

межах Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, створеної за ініціативи першої леді Олени Зеленської.

Міністр освіти і науки Сергій Шкарлет повідомив, що для того, щоб діти під час навчання змогли отримати якісну першу психологічну допомогу та емоційну підтримку, Міністерство освіти і науки України спільно з Інститутом модернізації змісту освіти, а також Асоціацією інноваційної та цифрової освіти розробили курс підвищення кваліфікації для освітян і шкільних психологів за участю провідних фахівців із психічного здоров'я зі США та Ізраїлю. Його зможуть пройти всі співробітники і керівники закладів освіти.

Директор Інституту модернізації змісту освіти Євген Баженов зазначив, що курс створено за моделлю змішаного навчання, що складається з 10 мультимедійних уроків у міжнародному форматі SCORM, додаткових матеріалів і практичних тренінгів, під час яких освітяни дізнаються про психологічні стани, навчаються надавати першу психологічну допомогу за методичними посібниками Save the Children, а також ознайомляться з рекомендаціями щодо перенаправлення Міжвідомчого постійного комітету.

Водночас, якщо дитина або підліток потребуватиме більш глибокої психологічної підтримки, її законним представникам буде запропоновано звернутися до відповідних фахівців.

Виконавча директорка Асоціації інноваційної та цифрової освіти Марія Богуслав підсумувала, що таким чином впроваджується системний підхід: освітяни опановують навички першої психологічної допомоги та емоційної підтримки, застосовують їх під час навчального процесу, а у разі необхідності пропонують батькам або опікунам отримати консультацію у профільних фахівців.

Актуальність надання першої психологічної допомоги та емоційної підтримки підкреслила Олена Зеленська, перша леді. Вона зазначила, що війна принесла з собою для українців, на жаль, не тільки фізичні та матеріальні втрати, а також і великі психологічні навантаження. Особливо, за її словами, це стосується дітей, яким, незважаючи на війну, потрібно здобувати освіту, щоб надалі розвивати державу, яку наразі боронять їхні батьки.

Бажаючим можна пройти безоплатний курс підвищення кваліфікації для освітян «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час і після завершення воєнних дій» на порталі Всеукраїнського проєкту з профорієнтації та побудови кар'єри «Обери професію своєї мрії» МОН України.



БЕЗОПЛАТНА КОНСУЛЬТАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЧНА ЛІНІЯ ПІДТРИМКИ



За матеріалами:

- офіційного вебсайту МОН України:

<https://mon.gov.ua/ua/news/v-ukrayini-zapustili-psihologichnu-liniyu-pidtrimki-shodo-onlajn-rizikiv-dlya-ditej-i-batkiv>,

- офіційного сайту Вінницької районної ради:

<https://vinrayrada.gov.ua/news/1659960187/>

Безоплатна консультаційна психологічна лінія підтримки #stop_sexтинг розпочала роботу для дітей, які постраждали від онлайн-ризиків. За допомогою також можуть звернутися батьки, діти яких є постраждалими в інтернеті.

Все частіше у ЗМІ з'являються новини про те, як правоохоронці виявляють випадки залучення дітей російськими військовими до протиправної діяльності через інтернет. Це злочин, що карається позбавленням волі на строк до 15 років. Притягнення до відповідальності настає при досягненні особою 16 років, а в окремих випадках – з 14 років.

1. За яких умов варто звернутися за консультацією?
2. Якщо дитина зіштовхнулася в інтернеті з погрозами чи шантажем.
3. У разі вимагання інтимних фото в дітей і підлітків.
4. За умови розповсюдження приватних фото та відео неповнолітніх іншими користувачами.
5. Кібербулінг.

Необхідно для отримання допомоги заповнити анкету на [сайті](#) та отримати психологічну підтримку спеціаліста #stop_sexтинг. Команда зв'яжеться з Вами та допоможе вибрати зручний час для 30-60 хвилин психологічної консультації.

Ці консультації є конфіденційними та безоплатними. Разом із психологом Ви знайдете вихід із кризової ситуації, а також створите алгоритм протидії схожих ризиків і захисту дитини в інтернеті.



ЕТАПИ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ



За матеріалами:

- офіційного вебсайту МОН України:

<https://mon.gov.ua/ua/news/psihologichne-zdorovya-etapi-perezvivannya-psihologichnoyi-travmi-pid-chas-vijni>,

- офіційного сайту Херсонської РДА, Херсонської області:

https://khersonrda.gov.ua/2022/08/07/uryadovi_ri-shennya-pidsumky-zasidannya-kabinetu-ministriv-5/

Про етапи переживання психологічної травми під час війни розповідають психологи та педагоги телеграм-каналу «Подбай про себе». Проект реалізується в межах ініціативи першої леді Олени Зеленської зі створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.

Чому ми відчуваємо злість під час війни? Це один з етапів переживання психологічної травми.

Перший етап – заперечення

В умовах страшних подій ми не одразу можемо зорієнтуватися. Реакція людини на стрес – бігти, битися або тікати. Ми не можемо зібратися та знаходимося у стані заперечення.

Другий етап – агресія, злість, гнів

Агресія є захисною реакцією організму, що активізує його до дії (захисту, атаки, боротьби) або приховує інші емоції, які нам здаються недоречними. Ми розуміємо, що так не має бути, тож злість допомагає частково впоратися зі сприйняттям ситуації.

Третій етап – пошук пояснень

На цьому етапі іноді ми намагаємося домовитися з вищими силами, аби знайти справедливість. Ми ще не готові повірити, що події неминучі та нічого не можна змінити.

Четвертий етап – горе

Після всіх заперечень, агресії та спроб домовитися зі світом як у дитинстві, приходиться повне усвідомлення ситуації. Це усвідомлення падає наче камінь, прибиваючи до землі гострим психічним болем. У цей момент починається оплакування втраченого.

П'ятий етап – прийняття

На цьому етапі людина приймає ситуацію та починає адаптуватися до нової реальності.

Ми зможемо пройти всі етапи та знов повноцінно жити після перемоги України.

Ми звикли приховувати емоції. У сучасному житті прояви деяких емоцій свідчать про слабкість. Люди справляються з горем мовчки, щоб не здаватися слабкими, але так робити не варто.

Війна – постійний стресовий фактор. Людина перебуває в напрузі від події, що тримає психіку в тонусі, внаслідок чого ми не можемо розслабитися.

Війна – те, до чого не можна бути готовим. Вона передбачає горе, біль, жах, лють. Відчувати емоції – це нормально.

Не застигайте, говоріть про відчуття, плачте. Не ставте внутрішній світ на паузу. Якщо є можливість – говоріть про те, що відбувається та лякає найбільше. Шукайте підтримку та розуміння серед близьких людей і фахівців.



ПОРАДИ ПСИХОЛОГА: ЯК НЕ ЛЯКАТИСЯ СИРЕН



За матеріалами:

- офіційного вебсайту МОН України:

<https://mon.gov.ua/ua/news/yak-dopomogti-dityam-ne-lyakatis-siren-poradi-psihologini-svitlani-rojz>,

- офіційного сайту Краматорської РДА:

<https://kramatorska-rda.gov.ua/news/1660394382/>

Як допомогти дітям не боятися сповіщень про повітряну тривогу та поводитися у ситуаціях, коли чутно вибухи, підготували поради Експерти Міністерства охорони здоров'я разом з дитячою та сімейною психологинєю Світланою Ройз.

Рекомендується дорослим діяти за таким алгоритмом:

1. Пояснити дитині, що відбувається, щоб нормалізувати її стан. Можна побудувати розмову таким чином: «Я бачу, що ти боїшся. Так, це ж дуже гучний і неприємний звук, який насправді лякає. Але коли ми чуємо сирену – це значить, що наші ЗСУ зафіксували загрозу і зараз її знешкоджують. Цей звук сповіщає, що про нашу безпеку дбають. І нам потрібно подбати про себе, тому ми йдемо в безпечне місце».

2. Підтримати малечу: «Я з тобою – і буду з тобою весь час». Рекомендовано запропонувати дію, запитати: «Хочеш, я візьму тебе на руки/обійму, а ти візьмеш свою іграшку?» Важливо, щоб дитина не почувалася безпорадною, натомість мала відчуття, що може вплинути на ситуацію: тримати іграшку, піклуватись про тварину, взяти воду, рахувати кроки.

3. Поспілкуватися з дитиною після того, як загроза минула. Після скасування повітряної тривоги дорослому треба обов'язково наголосити на цьому: «Все минулося. Ми в безпеці. Спасибі, ти був/була таким сміливим, міцним. Ми чули так багато гучних звуків, але ми впорались. Я пишаюсь

твоєю стійкістю та піклуванням про іграшку/ молодшого брата чи сестру/ про себе самого».

Можна запропонувати дитині пограти в терапевтичну «гру»: розтерти вуха і уявити, що з них «висипається» в долоню чи на землю те, що їм заважає, або уявити себе собакою, який щойно вийшов з води і струшує з себе всю воду. Після цього запитати у дитини про те, що їй би хотілося робити після того, як вона вийде з укриття.

Зняти напругу, коли лунають неприємні гучні звуки, допоможуть такі практики:

- співання пісень;
- прослуховування аудіоказок в навушниках;
- промовляння дражниць на російську армію, щоб знецінити ворога та зменшити страх;
- масаж вух та простукування зони за вухами;
- застосування дихальних практик з гучним видихом;
- гра «Слоник», який обмахується вухами (для цього прикласти долоні до вух, відтуляти й затуляти їх);
- гра «Комахи» (уявити, що в приміщенні багато комарів і ловити їх, плескаючи гучно в долоні, але не торкаючись інших гравців);
- позіхання (для цього потрібно провести пальцями від вушної раковини до щелепного суглоба і запропонувати дитині позіхати);
- дайте дитині льодяники, сухофрукти або жувальні цукерки чи гумки;
- пускання мильних бульбашок, якщо дозволяють обставини.



ПОСІБНИК ІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ



За матеріалами:

- офіційного вебсайту МОН України:

<https://mon.gov.ua/ua/news/opublikovano-posibnik-iz-psihologichnoyi-pidtrimki-dlya-vchiteliv-ta-ditej-u-chasi-vijni>,

ІПО Університету Грінченка

- офіційного сайту НМЦ практичної психології та соціальної роботи

[офіційного сайту НМЦ практичної психології та соціальної роботи](https://pp.ippo.kubg.edu.ua/)

<https://pp.ippo.kubg.edu.ua/>

У нагоді вчителям, соціальним педагогам та психологам стане посібник «Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка

вчителів та дітей у часи війни». Матеріали можуть бути використані для проведення уроків та тренінгів.

У посібнику містяться відповіді на такі питання:

Посібник розроблено експертами громадської організації «GoGlobal» спільно з Центром «Розвиток КСВ» та експертною платформою «Career Hub» у межах програми «Мріємо та діємо» за підтримки американського народу через Агентство США з міжнародного розвитку USAID.

Зняти напругу, коли лунають неприємні гучні звуки, допоможуть такі практики:

- чому вчителю важливо піклуватися про власний емоційний стан;
- як піклуватися про себе та налаштуватися на роботу в умовах невизначеності;
- як діти різного віку переживають та реагують на стрес під час війни;
- чому проблеми булінгу, суїцидальної поведінки та насильства актуалізуються в період війни і як варто діяти вчителю;
- як підтримати дітей та які техніки може застосовувати вчитель, аби допомогти учням впоратися зі стресом.

