

Пастух Л. В.,  
методист обласного навчально-методичного  
центру психологічної служби  
Хмельницького обласного інституту  
Післядипломної педагогічної освіти,  
кандидат психологічних наук

### **Методичні рекомендації з питань організації діяльності психологічної служби системи освіти області на період карантину**

Відповідно до розпорядчих документів Кабінету Міністрів (Постанови Кабінету Міністрів України від 11 березня 2020 р. № 211 «Про запобігання поширенню на території України коронавірусу COVID-19» та ін.) уся країна живе в режимі карантину. Закриті заклади освіти, методичні кабінети, органи управління освітою. Працівники психологічної служби, як і всі освітяни, знаходяться вдома. Здавалося б уся робота припинена.

Але життя продовжується. Діти продовжують спілкуватися у своїх сім'ях, здійснюють навчання у дистанційній формі, спілкуються між собою в соціальних мережах.

На яких нагальних питаннях необхідно зосередити увагу працівникам психологічної служби у цей час?

Приєднуємось до звернення директора Українського НМЦ практичної психології і соціальної роботи В.Г.Панка, опублікованому в соціальній мережі facebook, в якому він наголошує на тому, щоб: по-перше, фахівці психологічної служби суворо дотримувались режимів карантину та методик профілактики захворювань; берегли своє здоров'я і здоров'я своїх близьких; пропагували здоровий спосіб життя.

А також, не забували про своїх клієнтів – учасників освітнього процесу: продовжувати спілкуватись з ними за допомогою соціальних мереж, використовувати інші дистанційні форми роботи.

Наголошуємо, під час встановленого законодавством карантину фахівці психологічної служби продовжують діяльність, спрямовану на забезпечення реалізації головної мети і завдань психологічної служби – збереження та зміцнення психічного й фізичного здоров'я; сприяння забезпеченню психологічної безпеки, надання психологічної і соціально-педагогічної допомоги всім учасникам освітнього процесу, реалізуючи її з огляду на специфіку закладу освіти, особливості й можливості здобувачів освіти.

Роль працівника психологічної служби в сучасних умовах організації освітнього процесу, а саме у період карантину в закладах освіти зростає. Ми набуваємо нового досвіду дистанційної реалізації основних завдань психологічної служби в умовах екстремальної ситуації в країні.

**В умовах карантину практичні психологи та соціальні педагоги закладів освіти можуть ефективно працювати дистанційно, а саме:**

- інформувати про проведення (онлайн) тематичних психологічних вебінарів, конференцій, навчальних проєктів тощо;
- організувати проведення (онлайн) групових або індивідуальних консультацій для батьків, педагогів (тематичних або за запитом);
- систематично викладати просвітницьку інформацію для батьків на сайті закладу (запропонуйте теми щодо розвитку й виховання дитини, корисні поради щодо організації домашніх занять з дітьми та змістовного спільного проведення дозвілля та ін.);
- здійснювати систематичну комунікацію з батьками та педагогічним колективом в соцмережах й інших групах;
- рекомендувати доступні для самостійного застосування батьками методики щодо зниження рівня тривожності дітей, вправи з психогімнастики, кінезіології, рухливі, розвивальні ігри тощо;
- інформувати про літературу та художні фільми (мультфільми) для спільного перегляду батьків і підлітків (дітей), підготувати запитання для наступного обговорення прочитаного й побаченого;
- рекомендувати батькам, педагогам книги щодо підвищення рівня їх педагогічної компетенції, які можна читати на інтернет ресурсах безкоштовно.

#### **Щодо дистанційної роботи фахівців психологічної служби**

Рекомендуємо річний план роботи на 2019-2020 н. р. модифікувати на час карантину та визначити актуальними наступні напрямки:

- **просвіта та профілактика** (на веб-сайтах закладів освіти, в чатах, в онлайн групах педагогів/батьків/здобувачів освіти, у Viber та ін.).

Орієнтовна тематика: «Вплив зайнятості на зниження рівня тривоги й поліпшення емоційного стану», «Як не піддатися загальній паніці», «Вплив засобів масової інформації на психіку дітей», «Поради щодо зберігання спокою», «Перебування в соцмережах під час карантину: фейки та перевірка фактів», «Як не перетворити дім на пастку для батьків та дітей – корисні поради», «Рекомендації для учасників освітнього процесу щодо заходів безпеки проти коронавірусу», «Як важливо навчитися опановувати себе та керувати своїми емоціями» та інші;

- **консультування** індивідуальне, рідше групове (в онлайн режимі, Skype режимі, телефонному режимі та ін.). Орієнтовна тематика: «Яким чином оптимізувати соціальну ізоляцію?», «Які поради давати батькам і дітям під час карантину?», «Яким чином цікаво організувати спільне дозвілля?», «Як розмовляти з дітьми про коронавірус?» та ін.;

- **організаційно-методична робота** (підготовка до проведення заходів, оформлення робочої документації, складання індивідуального плану самоосвіти, обробка та узагальнення результатів досліджень (якщо такі залишилися

невиконаними), розробка тренінгів, семінарів, програм, занять та матеріалів до їх проведення, впорядкування документації та оформлення методичних рекомендацій, створення або оновлення інтернет-сторінок, сайтів, портфоліо, блогу фахівця психологічної служби, ознайомлення з сучасною методичною літературою з психолого-педагогічної тематики та ін.);

– *зв'язки з громадськістю* (частково за допомогою доступних засобів зв'язку та телекомунікацій).

### **Щодо таких обов'язкових напрямів роботи як діагностика, профілактика, корекція, навчальна діяльність.**

Враховуючи особливі вимоги щодо здійснення діагностичної, колекційної, розв'язкової та окремих форм профілактичної роботи (у т.ч. розвиток соціальних навичок), які потребують безпосереднього контакту зі здобувачами освіти та дотримання етичних принципів, зокрема, невтручання сторонніх осіб, конфіденційності та інших, ці заходи, в основному, не можуть бути проведені у дистанційному режимі.

**Щодо діагностичної роботи**, за наявності ресурсів та підготовленості організаторів, з обов'язковою умовою забезпечення етичних принципів діагностики, доцільними є онлайн-опитування, онлайн-анкетування. Наприклад, з метою вивчення актуального емоційного стану здобувачів освіти, їх батьків, педагогічних працівників (планують практичні психологи) та працівників психологічної служби (планують методисти, відповідальні за психологічну службу в ОТГ, працівники навчально-методичних центрів психологічної служби); з'ясування інформаційних потреб учасників освітнього процесу з питань, які входять у межі повноважень та компетенції працівників психологічної служби (загальне опитування у співпраці практичного психолога і соціального педагога) та потреб працівників психологічної служби (планують методисти, відповідальні за психологічну службу в ОТГ, працівники навчально-методичних центрів психологічної служби); щодо обізнаності учасників освітнього процесу в можливостях отримання допомоги на «гарячих лініях» громадських організацій, у т.ч. з питань захисту прав дитини, запобігання ризиків потрапляння у ризиковані ситуації тощо (планують соціальні педагоги). При цьому, такі опитування рекомендовано організовувати за допомогою Google-форм з метою дотримання принципу конфіденційності та предметності надання допомоги за результатами діагностики. За результатами проведених анкетувань/опитувань фахівці психологічної служби оформляють необхідну професійну документацію (протокол групової чи індивідуальної психологічної діагностики або соціально-педагогічного вивчення, аналітичну довідку, рекомендації). Також, одним із видів діагностичної роботи працівників психологічної служби може бути моніторинг відгуків, коментарів, обговорень під розміщеними інформаційно-просвітницькими або профілактичними матеріалами, текстовим форматом групових консультацій.

**Щодо ведення основної документації та звітності.** Звертаємо увагу фахівців психологічної служби, що ведення робочої документації під час карантину є обов'язковою. Практичні психологи і соціальні педагоги оформляють документацію за зразками, визначеними листом Міністерства освіти і науки України від 24.07.2019 № 1/9-477 «Про типову документацію працівників психологічної служби у системі освіти України».

Журнал практичного психолога/соціального педагога необхідно оформляти кожний робочий день з врахуванням навантаження фахівця психологічної служби. У журналі фіксуються виконані напрями діяльності та короткий зміст роботи.

Щодо протоколів індивідуального та групового соціально-педагогічного вивчення соціального педагога, протоколів індивідуальної психологічної діагностики, – вони оформляються, якщо здійснюється онлайн-опитування, онлайн-анкетування; протоколи індивідуальної психологічної консультації (у разі проведення онлайн-консультації: ведуться у випадку подальшої індивідуальної роботи, у інших випадках – за потреби).

В разі відсутності робочої документації в умовах дистанційної роботи (робоча документація залишилась в закладі освіти) усі записи необхідно вести на іншому паперовому носії або в електронному вигляді задля їх перенесення у робочу документацію після закінчення карантину.

У період тривалого карантину посилюється роль соціальних педагогів закладів освіти, до фахових обов'язків яких належить забезпечення соціально-педагогічного супроводу учасників освітнього процесу, які опинилися у складних життєвих обставинах, перебувають у кризових ситуаціях (постраждали від соціальних, техногенних, природних катастроф, перенесли тяжкі хвороби, стреси, переселення, зазнали насильства тощо); захист конституційних прав і статусу, законних інтересів здобувачів освіти. Особливу увагу соціальним педагогам закладів та/або установ освіти, необхідно звернути на питання захисту прав здобувачів освіти від будь-яких видів і форм насильства, оскільки в період карантину, коли вся родина постійно перебуває вдома, кількість випадків насильства може збільшуватися, особливо це стосується дітей із сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах. Тому необхідно продумати яким чином здійснювати дистанційну комунікацію з такими категоріями здобувачів освіти.

Принагідно, нагадуємо, що Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації «ЛаСтрада – Україна» працює у звичайному режимі – безкоштовно, анонімно, конфіденційно. Звернутися за допомогою (або перенаправити до фахівців) можна за номерами: 0-800-500-335 (зі стаціонарних) або 116-123 (з мобільних телефонів).

Звертаємо увагу на те, що період карантину можна ефективно використати для власного професійного розвитку, опрацювання сучасної психолого-педагогічної і методичної літератури, підвищення фахової компетентності.

Рекомендуємо переглянути вебінар: «Рівень професіоналізму працівників психологічної служби потребує суттєвого покращення», який можна переглянути за посиланням: <https://vseosvita.ua/news/vitalii-panok-riven-profesionalizmu-pratsivnykiv-psykholohichnoi-sluzhby-potrebuie-suttievoho-pokrashchennia-5927.html?fbclid=IwAR02qbE-2KuAQZ6ICGtevgBFNB8bIr992zbC5v-MsZFptpph59iLKm3ipMw>

Повідомляємо, що науковими співробітниками і кореспондентами відділу психології Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України підготовлено методичний посібник «Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19». Переглянути посібник можна за посиланням: <http://ipood.com.ua/.../psihologichna-profilaktika-i-gigiena.../>

Для організації самоосвітньої діяльності (інформальної освіти), рекомендуємо використовувати такі електронні ресурси:

– сайт Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи - <http://www.psyua.com.ua/>

– сайт Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України - <http://psychology-naes-ua.institute/>

– сайт Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України - <http://ipood.com.ua/>

– сайт Інституту професійної освіти НАПН України - <https://ivet.edu.ua/>

– електронну бібліотеку Національної академії педагогічних наук - <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/suak/corp.exe...>

– освітню платформу «Prometheus» - <https://prometheus.org.ua/courses-catalog/>

– освітню платформу «Edera» - <https://www.ed-era.com/courses/>

– освітній проєкт «На урок» - <https://naurok.com.ua/>

– інформаційний освітній проєкт «Всеосвіта» - <https://vseosvita.ua/>

При необхідності отримання методичної допомоги з питань здійснення професійної діяльності в умовах карантину звертайтеся до співробітників Хмельницького обласного навчально-методичного центру психологічної служби. Сайт ХОНМЦ ПС - <https://sites.google.com/site/hmelnocppsr/>.

### **Корисні посилання для організації консультативної, просвітницької, профілактичної роботи та самоосвіти**

Офіційний сайт ГО «Ла Страда – Україна» <http://www.la-strada.org.ua>

Офіційна сторінка ГО «Ла Страда – Україна» у facebook <https://www.facebook.com/lastradaukraine>

Електронний курс від ГО «Ла Страда – Україна» «Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе». Рекомендовано як учням середніх та старших класів,

так і педагогічним працівникам. Передбачено отримання сертифіката. Посилання для онлайн користування курсом – <https://bit.ly/390Sqxf>

Для офлайн користування без мережі Інтернет, вам достатньо один раз знайти доступ до мережі Інтернет, завантажити курс за посиланням: <https://bit.ly/2Tg7bWt> та користуватися курсом через флеш або CD-носій.

Офіційний сайт ВБО «Український фонд «Благополуччя дітей» <https://childfund.org.ua/>

Офіційна сторінка ВБО «Український фонд «Благополуччя дітей» у facebook <https://www.facebook.com/CWBF.Ukraine/>

Офіційний сайт Національної Психологічної Асоціації (НПА) <https://npa-ua.org/novini-ta-statti/>

Офіційна сторінка Національної Психологічної Асоціації (НПА) у facebook <https://www.facebook.com/npa.org.ukraine/>

Ютуб телеканал ПЛЮСПЛЮС Пізнавальні, просвітницькі, розвивальні відео для дітей з найменшого віку <https://www.youtube.com/user/plusplustv/videos>

Сайт НМЦ ПТО ПК у Хмельницькій області <http://www.hmnmc.km.ua/> інформаційний портал «Профтехосвіта Хмельниччини»; рубрики «Психологічна служба», «Заходи онлайн підрубрика «Психологічна служба»» <http://profosvitakm.at.ua/>

Блог працівників психологічної служби ЗП(ПТ)О Хмельницької області <https://ppsphmnms.blogspot.com/>

Ютуб канал Науково-методичного центру професійно-технічної освіти та підвищення кваліфікації інженерно-педагогічних працівників у Хмельницькій області [https://www.youtube.com/channel/UC3mvVfzJDLPOsqw\\_q7K1T2w/videos](https://www.youtube.com/channel/UC3mvVfzJDLPOsqw_q7K1T2w/videos) .

Ми усвідомлюємо, що сьогодні велика кількість дітей та підлітків опинилися вдома без нагляду дорослих – адже дехто з батьків продовжує працювати на робочих місцях, у зв'язку з відсутністю можливості для віддаленого (дистанційного) виконання посадових обов'язків. Через це збільшується вразливість дітей до соціальних ризиків, зокрема у мережі Інтернет.

Психологічної підтримки також потребують і дорослі (батьки, педагогічні працівники), адже події, що відбуваються у країні через поширення захворювання коронавірусом, можуть спричинити загострення емоційно-нестабільного стану або зниження рівня стресостійкості. Дорослий, який відчуває невпевненість або знаходиться у стані паніки, не тільки не зможе допомогти, а ще й буде «токсичним» для дитини, поширюючи «вірус» емоційної нестабільності та вражаючи імунітет на рівні психіки.

Саме тому працівникам психологічної служби у роботі із учасниками освітнього процесу, **в період карантину необхідно акцентувати увагу на питаннях:**

- зниження рівня тривоги, страхів, паніки;
- підвищення рівня стресостійкості та розвитку навичок емоційної саморегуляції;
- запобігання соціальним ризиками серед дітей та підлітків, які перебувають вдома без нагляду дорослих.

Також, враховуючи підвищений попит на послуги фахівців психологічної служби з означених вище питань, **окремо хочемо наголосити на необхідності приділення уваги збереженню власного фізичного та психічного здоров'я.**

Організація роботи фахівців психологічної служби в дистанційному форматі характеризується збільшенням рівня потреби у використанні та вільному володінні онлайн ресурсами, проведенням великої кількості часу за комп'ютером, в режимі телефонного спілкування, іншими організаційними ризиками, спричиненими невизначеністю термінів карантину, зовнішніми та особистісними факторами, зокрема, ризиком ретравматизації у процесі надання консультативної підтримки, що може викликати у фахівців підвищений рівень тривожності, надмірну втомлюваність, емоційну виснаженість. А ефективність та своєчасність надання фахової допомоги учасникам освітнього процесу напряму залежить від стану професійного здоров'я працівника психологічної служби. Тому, дотримання правила «власна безпека – перш за все» є важливою умовою попередження та профілактики професійного вигорання фахівців.

**Яких організаційних умов необхідно дотримуватися фахівцю в період карантину та суворой самоізоляції, щоб попередити власне професійне, зокрема, емоційне вигорання?**

**Ефективно розподіліть робочий час та навантаження.** Щоб працювати без виснаження та зберігати свою життєву ефективність, доцільно використовувати правило «8 годин»: 8 годин – час для роботи (з урахуванням гнучкого формату), 8 годин – час для відпочинку та особистих справ, 8 годин – для сну. Обов'язково дотримуйтеся режиму харчування, відпочинку і сну. Пам'ятайте, що в процесі робочого часу у вас зберігається час на обідню перерву. Також, враховуючи посилений режим роботи з онлайн ресурсами, кожні 2 години важливо робити 10-15-ти хвилинну перерву для відпочинку й переключення, а також запобігання втоми чи захворювання очей. Для ефективного розподілу навантаження протягом дня важливо проаналізувати та визначити індивідуальні періоди підвищеної активності особистості. У кожній людини є свої цикли, періоди, протягом яких її сили, енергія та здатність зосереджуватися на виконуваній роботі циклічно змінюються.

**По можливості застосовуйте методи командної роботи.** Наприклад, залучайте адміністраторів сайтів закладів/установ освіти, класних керівників до розповсюдження створених вами інформаційних матеріалів на онлайн ресурсах/у онлайн спільнотах учасників освітнього процесу. Також, у разі наявних можливостей, ви можете домовлятися між собою (практичний психолог

та соціальний педагог) про спільне проведення відеозаходів або проведення онлайн-опитування із загальних питань. Керівники психологічних служб можуть організувати професійну спільноту (при наявності технічних можливостей) для проведення циклу тематичних відеовключень з розподілом часу, днів, тематики та цільових аудиторій.

**Критично оцінюйте свій професійний, емоційний і фізичний стан та своєчасно звертайтеся за потрібною фаховою допомогою.** Критичне ставлення до стану свого здоров'я є важливою умовою запобігання як професійного, зокрема, емоційного вигорання, так і ускладнення фізичного стану. При перших тривожних симптомах, що можуть свідчити про соматичні захворювання, зверніться на консультацію, для початку у телефонному режимі до сімейного лікаря й суворо дотримуйтеся його рекомендацій. У разі виникнення професійних питань, які викликають у вас труднощі, внутрішні/зовнішні конфлікти або спричиняють відчуття тривоги, дискомфорту, тощо, зверніться до фахового методиста на консультацію чи супервізію, або до колег із професійної спільноти. Також можливим є організація у період карантину інтервізійних зустрічей або груп професійної підтримки онлайн. Своєчасне і якісне отримання професійної допомоги впливає на рівень задоволеності роботою та якість й ефективність фахової діяльності.

**Створюйте умови для формування та відновлення особистісного ресурсу.** Пам'ятайте, що питання збагачення особистісного і професійного ресурсу є важливим не тільки в період відпусток або у вихідні дні, а кожного дня. Включіть у режим дня ті види життєдіяльності, які дарують вам відчуття комфорту, задоволення, спокою, радості, а також підвищують рівень вашої безпеки, життєвої енергії та активності.

**Дотримуйтеся правил психологічної безпеки в процесі професійної діяльності.** Важливо пам'ятати, що іноді майже немає можливості вплинути на зовнішні обставини та умови, які сприяють стресу й спричиняють/можуть спричинити вигорання. Позитивного ефекту можна досягати, якщо усвідомлювати та коригувати власні індивідуально-психологічні особливості, які можуть впливати на рівень вашої стресостійкості, розвивати необхідні якості та вміння, а також дотримуватися правил психологічної безпеки з метою формування особистісного ресурсу протистояння синдрому вигорання. Дбайте про себе, щоб мати змогу піклуватися про інших!

Бажаємо всім вам бути здоровими та проявити здатність і змогу ефективно працювати в дистанційному режимі.

Частіше нагадуйте собі, що карантин – це тимчасово.

Будьте здорові!!!

(при підготовці рекомендацій використано матеріали з сайтів Вінницького НМЦПС, Донецького НМЦПС, Черкаського НМЦПС, інтернет ресурси)