

**Комунальний заклад
«Харківський ліцей № 87 Харківської міської ради»**



**Практичні аспекти організації психосоціальної підтримки
зادля збереження психічного здоров'я усіх учасників освітнього процесу
в умовах сучасних викликів.**

**Досвід роботи психологічної служби
комунального закладу «Харківський ліцей № 87 Харківської міської ради»**

Андрій КАРАСЬ, директор

Алла ІВАНОВА, заступник директора з НВР

Оксана БУТОВА, практичний психолог

Катерина НАСОНОВА, соціальний педагог

комунального закладу «Харківський ліцей № 87

Харків – 2024

ПЕРСОНАЛІЇ



1. Карась Андрій Григорович.

2. Число, місяць, рік народження: 11.11.1987.

3. Вища освіта: у 2010 році закінчив Українську інженерно-педагогічну академію за спеціальністю «Економіка підприємств, маркетинг, менеджмент» – інженер-економіст, педагог, дослідник в галузі економіки; у 2016 році – Українську інженерно-педагогічну академію за спеціальністю «Управління навчальним закладом» – керівник в галузі освіти та виробничого навчання.

4. Педагогічний стаж 13 років.

5. Основні етапи педагогічної діяльності:

– З 2010 по 2018 рр. учитель економіки та інформатики комунального закладу «Харківська загальноосвітня школа I-III ступенів № 136 Харківської міської ради Харківської області імені Героя Радянського Союзу П.Д. Говоруненка».

– З 17.08.2018 – 11.01.2019 був заступник директора з навчально-виховної роботи Харківської спеціалізованої школи I-III ступенів № 87 Харківської міської ради Харківської області.

– З 13.01.2019 – по теперішній час – директор комунального закладу Харківський ліцей № 87 Харківської міської ради.

Має кваліфікаційну категорію «спеціаліст вищої категорії» та педагогічне звання «старший учитель».

6. Педагогічні досягнення та визнання:

– Почесна грамота виконкому Харківської міської ради 2015 р.;

– Грамота Департаменту науки і освіти Харківської обласної державної адміністрації 2017 р.;

– Почесна грамота Департаменту освіти Харківської міської ради 2017 р.;

– Подяка Харківського міського голови 2021 р.;

– Грамота інституту педагогіки НАПН України 2023 р. ;

– Почесна грамота Харківської міської ради 2023 р.

7. Сутність досвіду полягає у спрямуванні зусиль педагогічного колективу на досягнення високого рівня викладання основ наук, упровадженню міжнародної освітньої програми Соціально-емоційного навчання (СЕЕН) яка відбувається в межах загальнонаціонального шкільного експерименту МОН за участі Інституту модернізації змісту освіти, Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України (наказ МОН від 18.11.2019 р. №1431), за підтримки Громадської служби миру – GIZ Україна. Виклики сьогодення мобілізують дії керівництва ліцею на творчий пошук ефективних форм, методів, засобів управління освітнім процесом і психологічною службою ліцею на організацію психосоціальної підтримки всіх його учасників.

8. Друковані роботи (методичні розробки):

- Карась А.Г., Рибалко Л.С. Формування акмеологічного середовища в закладі середньої освіти.
- Рибалко Л.С., Овсяк Д.Р., Карась А.Г. Волонтерство молоді воєнного стану в Україні, матеріали XX-ої Міжнародної науково-практичної конференції 07 травня 2022 р. м. Бухарест (Румунія).
- Карась А.Г. «Духовно-інтелектуальний розвиток старшокласників у освітньому процесі закладу загальної середньої освіти», ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2021 р.
- Карась А.Г., Іванова А.Д., Бутова О.М. Від теорії до практики: збереження психічного здоров'я та психосоціальна підтримка впровадження програми соціально-емоційного та етичного навчання. Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Безпека і здоров'я учасників освітнього процесу в умовах сьогодення», Сумський обласний інститут післядипломної освіти, 2023р.
- Карась А.Г., Бутова О.М., Насонова К.С. Організація психолого-педагогічної й соціальної підтримки в ХСШ № 87 в умовах сучасних викликів. Практичні аспекти. Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика», ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2023 р.

ПЕРСОНАЛІЇ



1. **Іванова Алла Дмитрівна.**
2. **Число, місяць, рік народження** 04.08.1965.
3. **Вища освіта:** Харківський державний університет імені М. Горького, 1992 рік.
4. **Педагогічний стаж:** 28 років.
5. **Основні етапи педагогічної діяльності:**

З 1996 по 2004 рік працювала вчителем у Немишлянському районі міста Харкова. У 2004 році була призначена на посаду заступника директора з виховної роботи у закладі освіти Немишлянського району міста Харкова.

У 2017 році очолила приватний навчально-виховний комплекс «Гармонія». З 2020 року по теперішній час працює заступником директора з навчально-виховної роботи у КЗ «Харківський ліцей №87 Харківської міської ради». Має кваліфікаційну категорію «спеціаліст вищої категорії» та педагогічне звання «старший учитель».

6. Педагогічні досягнення та визнання. За досягнення на освітянській ниві нагороджена: почесними грамотами управління освіти Немишлянського району, районної адміністрації Немишлянського району, департамент освіти ХОДА, грамоти за перемогу в обласному конкурсі-захисті МАН та конкурсі ораторського мистецтва серед учнів, грамоти за перемогу в районному конкурсі ДЮПР, дипломом громадської польсько-української організації «Дом Полонії на Сході», подякою від учительського руху EdCamp Ukraine, подяка від платформи «Всеосвіта», грамота керівника гуртка за перемогу в районному конкурсі шкільних команд КВК-2021. В 2016 році була членом робочої групи щодо створення інноваційного закладу освіти з поглибленим вивченням польської мови на базі НВК «Соколяtko» міста Харкова. Концепт закладу був схвалений міністеркою освіти Лілією Гриневич.

7. Сутність досвіду полягає в розвитку громадянської компетентності через роботу учнівського самоврядування. Методологічним підґрунтям є Програма СЕЕН, яка покликана розвивати в учнів навички ХХІ століття - soft skills.

8. Друковані роботи (методичні розробки): «Фестиваль добрих практик» статті: «Розвиток громадянської компетентності через роботу учнівського самоврядування»;

– Карась А.Г., Іванова А.Д., Бутова О.М. Від теорії до практики: збереження психічного здоров'я та психосоціальна підтримка впровадження програми соціально-емоційного та етичного навчання. Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Безпека і здоров'я учасників освітнього процесу в умовах сьогодення», Сумський обласний інститут післядипломної освіти, 2023 р.

– Бутова Оксана, Іванова Алла. Роль учнівського самоврядування у створенні та підтримці безпечного освітнього середовища в закладі освіти. Здоров'язбережувальна складова освіти: навчально-методичний посібник. – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2024. – 128 с.

ПЕРСОНАЛІЇ



1. **Бутова Оксана Миколаївна.**
2. **Число, місяць, рік народження** 06.04.1976.
3. **Вища освіта:** Харківський університет внутрішніх справ, 1999р.

4. **Педагогічний стаж:** 23 роки.

5. **Основні етапи педагогічної діяльності:**

З 1999 по 2000 працювала психологом у Культурно-просвітницькому християнському центрі «Жива вода», м. Харків. З 2000 по 2002 працювала психологом в Харківському Благодійному Об'єднанні «Сінтез». Дитячо-юнацькому Центрі реабілітації дітей та підлітків

потрапивших в екстремальні ситуації «Наш дім». З 2002 – по теперішній час працює практичним психологом Харківського ліцею №87, спеціаліст вищої категорії, сертифікований спеціаліст з арт-терапії, консультант-терапевт з кризової психології, фасилітатор AVP Ukraine (міжнародної програми AVP International).

6. Педагогічні досягнення та визнання. Нагороджена Подякою Харківського міського голови за багаторічну сумлінну й плідну працю, високий професіоналізм, вагомий внесок у навчання і виховання підростаючого покоління 2021, Подякою Харківського міського голови за активну громадянську позицію, вагомий внесок у розвиток волонтерського руху, надання допомоги мешканцям міста Харкова під час воєнного стану 2022. Нагороджена Дипломом ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Переможець конкурсу-презентації стендових доповідей у номінації: Аргументованість викладу та практична значущість результатів дослідження»

7. Сутність досвіду полягає в організації надання психосоціальної підтримки шляхом розвитку психологічних компетенцій усіх учасників освітнього процесу за допомогою сучасних цифрових технологій і сервісів та впровадження Програми соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН).

Методологічним підґрунтям є практична психологія, створення сприятливих умов для розвитку психологічних компетенцій усіх учасників освітнього процесу.

8. Друковані роботи (методичні розробки):

– Бутова О.М. Арт-терапія в організації психологічної підтримки під час навчання у дистанційному форматі в умовах воєнного стану / Посібник «АРТ-терапія у роботі з постраждалими дорослими та дітьми у дні війни» для психологів, педагогів, психотерапевтів, батьків / Автор проєкту Наталія Сабліна. – Вінниця: ТВОРИ, 2023 – 104с.

– Карась А.Г., Іванова А.Д., Бутова О.М. Від теорії до практики: збереження психічного здоров'я та психосоціальна підтримка впровадження програми соціально-емоційного та етичного навчання. Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної

конференції «Безпека і здоров'я учасників освітнього процесу в умовах сьогодення», Сумський обласний інститут післядипломної освіти, 2023р.

– Карась А.Г., Бутова О.М., Насонова К.С. Організація психолого-педагогічної й соціальної підтримки в ХСШ № 87 в умовах сучасних викликів. Практичні аспекти Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика», ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2023 р.

– Бутова Оксана, Іванова Алла. Роль учнівського самоврядування у створенні та підтримці безпечного освітнього середовища в закладі освіти. Здоров'язбережувальна складова освіти: навчально-методичний посібник. – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2024. – 128 с.

ПЕРСОНАЛІЇ



1. Насонова Катерина Сергіївна.

2. Число, місяць, рік народження: 13.06.1992.

3. Вища освіта: Харківська гуманітарно-педагогічна академія за спеціальністю «дошкільна освіта», кваліфікація «Організатор дошкільної освіти. Вихователь дітей дошкільного віку. Логопед дошкільних, реабілітаційних, загальноосвітніх закладів», 2015; НТУ «ХПІ», диплом магістра «Педагог вищої школи».

4. Стаж педагогічної роботи – 4 роки.

5. Основні етапи педагогічної діяльності:

З грудня 2019 року і по теперішній час працює соціальним педагогом в КЗ «Харківський ліцей № 87 Харківської

міської ради». Спеціаліст II категорії.

6. Педагогічні досягнення та визнання: Насонова Катерина Сергіївна, соціальний педагог ліцею, яка забезпечує цілеспрямовану соціально-педагогічну допомогу і підтримку процесу соціалізації різноманітних категорій дітей в закладі, сприяє їхньому соціальному вихованню в умовах освітнього процесу, надає соціально-педагогічну допомогу учасникам освітнього процесу, допомагає здобувачам освіти в період соціального і професіонального становлення. Здійснює комплекс заходів з виховання, освіти, розвитку і соціальний захист особистості в школі. Вивчає особливості особистості учнів і їх мікросередовища, умови їх життя. Виявляє інтереси і потреби, труднощі і проблеми, конфліктні ситуації, відхилення в поведінці учнів і своєчасно надає їм соціальну допомогу і підтримку. Виступає посередником між учнями і школою, сім'єю, фахівцями різних соціальних служб, відомств і адміністративних органів. Під час воєнного положення в Україні проводить соціально-педагогічний патронаж в умовах дистанційної освіти. Діагностична, профілактична робота, освітня діяльність, консультування, робота з громадянськістю. Бере участь у конференціях, семінарах, тренінгах, майстер-класах, постійно підвищує свій професійний рівень.

7. Сутність досвіду полягає в організації надання психосоціальної підтримки шляхом розвитку психологічних компетенцій усіх учасників освітнього процесу за допомогою сучасних цифрових технологій і сервісів та впровадження Програми соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН).

8. Друковані роботи (методичні розробки):

– Карась А.Г., Бутова О.М., Насонова К.С. Організація психолого-педагогічної й соціальної підтримки в ХСШ № 87 в умовах сучасних викликів. Практичні аспекти Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції «Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика», ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2023 р.

ЗМІСТ

Вступ	9
1. Особливості роботи психологічної служби в умовах дистанційного навчання під час воєнного стану	11
2. Роль психологічної служби у створенні і підтримці безпечності освітнього середовища	14
3. Шлях імплементації Програми соціально-емоційного та етичного навчання в Харківському ліцеї № 87	16
4. Результати роботи психологічної служби та подальші перспективи розвитку	18
Висновки	19
Список використаних джерел	20
Додатки	21
Додаток 1. Взаємодія психологічної служби з учасниками освітнього процесу.	21
Додаток 2. Практики СЕЕН для вчителів.	22
Додаток 3. Результати онлайн-опитування проведеного у КЗ «Харківський ліцей №87 Харківської міської ради» серед учнів	27
Додаток 4. Заходи та акції, їх мета, ініційовані представниками учнівського самоврядування	30
Додаток 5. Імплементація СЕЕН в освітній процес на 2022-2024 рр.	31
Додаток 6. Налагодження зворотного зв'язку психологічної служби з учасниками освітнього процесу КЗ «Харківський ліцей № 87 Харківської міської ради	33

ВСТУП

Сучасні виклики та страшні реалії повномасштабної війни (смерть близьких, руйнування домівки, окупація української території, бомбардування та обстріли, блекаути, вимушена міграція населення тощо) вимагають від освітян професійних відповідей щодо налагодження максимально комфортних умов роботи у надзвичайно стресуючих обставинах. Саме тому першочерговим завданнями освітянської спільноти стали збереження психічного здоров'я та організація психосоціальної підтримки у закладах освіти.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я включає «суб'єктивне благополуччя – стан благополуччя, при якому людина реалізує свої здібності, самореалізацію, автономію, компетентність, залежність від поколінь і самореалізацію інтелектуального та емоційного потенціалу тощо». Окрім того, ВООЗ зазначає, що благополуччя людини охоплює реалізацію її здібностей, подолання звичайних життєвих стресів, здатність протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати й робити внесок у свою громаду.

Психосоціальна підтримка – це система заходів, спрямованих на повернення особи до активного життя та праці, відновлення соціального статусу і формування в особи якостей, напрацювання установок щодо пристосування до умов нормальної життєдіяльності шляхом правового і матеріального захисту, формуванням здатності до самостійного задоволення своїх повсякденних життєвих потреб, відновлення або налагодження нових соціальних зв'язків.

Практика надання психолого-соціальної підтримки показує, що одним з основних принципів такої роботи має бути допомога для самодопомоги. Саме такий підхід дозволяє уникнути формування споживацького ставлення до допомоги, мобілізує ресурси осіб, що опинилися у критичному становищі та допомагає сформувати більш відповідальне ставлення до свого життя, набуваючи навичок стресостійкості та турботи про себе.

Актуальність теми. Як зазначила перша леді Олена Зеленська «...на жаль, природні катаклізми, економічні кризи, негаразди в родині, самотність, війна - це причини, щоб почувати себе погано. Тому кожна країна у світі зацікавлена в тому, щоб плекати свою стійкість через стійкість кожного свого громадянина. Суспільна стійкість здобувається, тільки тоді, коли кожен може потурбуватися і плекати свою власну стійкість». Відповідно Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року (Розпорядження КМУ від 27 грудня 2017 р. № 1018-р), Оперативної дорожньої карти, розробленої за підтримки ВООЗ у межах Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки здійснення психологічного супроводу усіх учасників освітнього процесу, надання можливостей отримати необхідну допомогу або корисну інформацію, що допоможе подолати кризу є необхідною умовою подальшого розвитку нашого суспільства. Ми обрали для себе шлях імплементації Програми соціально-емоційного та етичного розвитку, поставили в пріоритет підтримку психічного стану, та збереження ментального здоров'я усіх учасників освітнього процесу.

Зв'язок опису досвіду з джерелами. Питання психологічної підтримки заради збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу дуже актуально і розглядається науковцями сучасності в таких виданнях, як Аналітична записка, Концептуальна записка, листи та накази МОН, навчальних курсах, методичних

рекомендаціях для психологічної служби закладів освіти, список яких надається в переліку використаних джерел.

Мета: проаналізувати та узагальнити роботу психологічної служби КЗ «Харківський ліцей № 87 Харківської міської ради», висвітлити результати щодо психосоціальної підтримки всіх учасників освітнього процесу в умовах сучасних викликів.

Задачі:

1. Проаналізувати особливості роботи психологічної служби в умовах дистанційного навчання під час воєнного стану.

2. Узагальнити та описати роль психологічної служби у створенні та підтримці безпечності освітнього середовища.

3. Презентувати шлях імплементації Програми соціально-емоційного та етичного розвитку в КЗ «Харківський ліцей № 87 Харківської міської ради».

4. Тезисно ознайомити з результатами роботи психологічної служби та подальшими перспективами розвитку.

Об'єкт дослідження: система психосоціальної підтримки усіх учасників освітнього процесу в КЗ «Харківський ліцей № 87 Харківської міської ради».

Предмет дослідження: шляхи реалізації психологічної підтримки в КЗ «Харківський ліцей № 87 Харківської міської ради».

Методи дослідження: вивчення літератури з даної тематики, опрацювання нормативно-правових документів; вивчення результатів діяльності працівників психологічної служби, педагогічних працівників закладу; систематизація, аналіз та узагальнення отриманого досвіду; онлайн-опитування.

Новизна педагогічної ідеї. Сучасність перенасичена всілякими стресами, негараздами та травмуючими подіями. І нажалі разом з Деніелом Гоулманом ми можемо сказати: «Академічні знання не готують нас до негараздів чи нових можливостей, які виникають у нашому мінливому світі. Високий IQ не зможе гарантувати вам успіху, популярності й щасливої долі. Наші навчальні заклади й культура буквально зациклені на академічних здібностях». Тому ми вважаємо, що організація психосоціальної підтримки, що сприяє покращенню ментального здоров'я, здатності до самопізнання, самоконтролю, до ефективного спілкування і взаємодії з іншими людьми, саморозвитку та самореалізації – має особливу потребу в реаліях сьогодення.

Результативність і оптимальність. Завдяки впровадженню програми СЕЕН (соціально-емоційного та етичного навчання) кожен учасник освітнього процесу (здобувачі освіти, батьки, педагогічні працівники) має змогу розвинути свої навички стресостійкості, покращити навички емпатії та співчуття, відчувати підтримку спільноти, знаходити виходи та вирішувати проблеми. Що обов'язково сприятиме налагодженню комунікації, підтримці безпечності освітнього середовища, інклюзивного середовища та загального емоційного благополуччя спільноти ліцею.

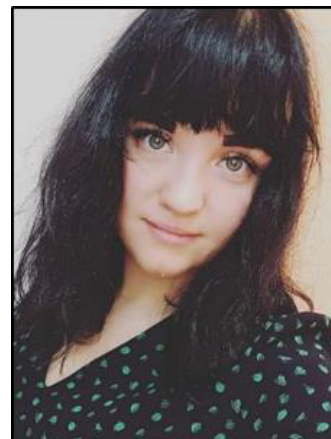
Практичне значення одержаних результатів. Завдяки налагодженню дистанційної комунікації за допомогою сучасних цифрових сервісів GoogleMeet, Zoom, Viber, Telegram, сторінки ФБ та впровадженню Програми соціально-емоційного та етичного навчання психосоціальна підтримка охоплює всіх учасників освітнього процесу. Кожен бажаючий має змогу отримати допомогу в зручному форматі, навчитися турбуватись про себе і своїх близьких, напрацювати навички стресостійкості та побудувати власну позитивну життєву перспективу.

1. Особливості роботи психологічної служби в умовах дистанційного навчання під час воєнного стану



Світлина 1. Практичний психолог – Бутова Оксана

Психологічна служба ліцею (практичний психолог – Бутова Оксана Миколаївна та соціальний педагог – Насонова Катерина Сергіївна) є необхідним компонентом, що здійснює психосоціальну підтримку і забезпечує розвиток особистісного, інтелектуального та професійного потенціалу учасників освітнього процесу. Головна мета психосоціальної підтримки, полягає у зміцненні психічного здоров'я, сприянні психосоціальному благополуччю, підвищенню життєстійкості усіх учасників освітнього процесу, що забезпечується через основні напрями роботи: просвітницьку, діагностичну, корекційну, консультативну, профілактичну та зв'язки з громадськістю (додаток 1). Особливістю психосоціальної підтримки в КЗ «Харківський ліцей № 87 Харківської міської ради» є те, що вона відбувається у дистанційному форматі, з використанням сучасних технологій, сервісів GoogleMeet, Zoom, Viber, Telegram задля взаємодії з усіма учасниками освітнього процесу.



Світлина 2. Соціальний педагог – Насонова Катерина

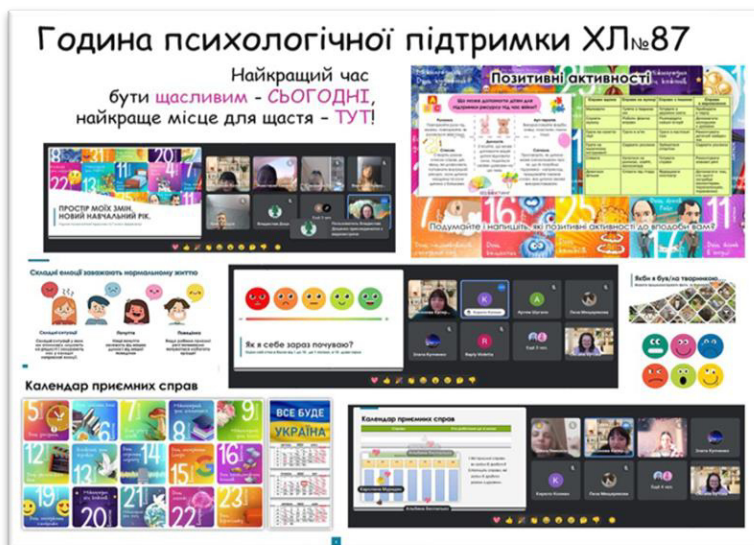
Відповідно до Аналітичної та Концептуальної записки щодо діяльності психологічної служби в системі освіти та надання психосоціальної підтримки, розроблених Міністерством освіти і науки України за підтримки ЮНЕСКО, актуальними заходами щодо захисту психічного здоров'я та психосоціальної підтримки є: профілактика та раннє виявлення проблем, міжсекторальна взаємодія, соціально-емоційне навчання.

Профілактика та раннє виявлення виникаючих проблем мають вирішальне значення для своєчасного реагування та попередження труднощів із психічним здоров'ям. Якщо вчасно помітити реакції на ці стресори та мінімізувати їхній вплив, то із часом прояви проблем із психічним здоров'ям можуть зникнути. Тому фахівці психологічної служби закладу відповідно актуального запиту сконцентрували свою увагу на наступних напрямках:

Консультування: в онлайн режимі на платформах GoogleMeet, каналах зв'язку: Zoom, Telegram, та у телефонному режимі. У створених Viber- та Telegram- чатах «Психологічна підтримка для батьків» систематично публікується корисна інформація для батьків, щодо підтримки дитини, поради щодо організації навчання в дистанційному форматі та змістовного спільного проведення дозвілля з дітьми. Надаються рекомендації, доступні для самостійного застосування батьками, вправи спрямовані на зниження рівня тривожності, заспокоєння дітей, вправи з психогімнастики, рухливі, розвивальні ігри тощо. Регулярно пропонуються батькам онлайн-книги, які сприяють підвищенню рівня психологічної компетенції, які можна читати та переглядати у інтернет ресурсах безкоштовно.

Корекційно-розвиткова робота, індивідуальна і групова з дітьми відбувається із застосуванням елементів арт-терапії (мабуть, один з найефективніших методів у боротьби зі стресом, особливо в умовах війни, здатний поліпшити психологічний стан людини) та казкотерапії. Систематично проводяться години психологічної підтримки. На яких особлива увага приділяється формуванню відчуття безпеки, стабілізації емоційної сфери особистості, створюється простір для формування адаптивних копінг-стратегій, формування психосоціальної стійкості до стресу та будується позитивна життєва перспектива у здобувачів освіти.

Діагностичний напрямок роботи в дистанційному форматі має багато обмежень. Ця робота потребує, в першу чергу, безпосереднього контакту зі здобувачами освіти, дотримання етичних принципів, конфіденційності та безпечності, достовірності, надійності. Тому можливі онлайн-опитування (анкетування) проводяться за допомогою Google-форм або надаються посилання на ресурси рекомендовані МОН.



Світлина 3. Корекційно-розвиткова робота



Світлина 4. Практики СЕЕН для вчителів

Наприклад, контроль за емоційним станом педагогів періодично здійснюється за допомогою анонімного опитування в Telegram-чаті. Вчителям дається завдання самостійно оцінити свій стан: «Будь ласка, проаналізуйте свій емоційний стан. Що я зараз відчуваю: тривога, побоювання, печаль, сум, роздратування, невдоволення, спокій, цікавість, задоволення. Після того, як всі зацікавлені прийняли участь у

опитуванні, аналізуються результати і даються деякі рекомендації щодо покращення емоційного стану. З матеріалами рекомендацій можна ознайомитись в додатках «Практики СЕЕН для вчителів» (додаток 2).

[illegible]

Періодично проводяться

13

2. Роль психологічної служби у створенні і підтримці безпечності освітнього середовища

У межах профілактичного напрямку роботи актуальним залишається питання підтримки безпечного освітнього середовища, у якому працівники психологічної служби приймають активну участь. Ще до повномасштабного вторгнення в нашому закладі багато уваги приділялось покращенню взаємодії між учасниками освітнього процесу. У жовтні 2021 року спільнотою ліцею був прийнятий Кодекс безпечного



Світлина 6. Умови дистанційної роботи.

освітнього середовища, як документ, що регламентує внутрішню взаємодію і сприяє розвитку ненасильницького середовища. У цьому процесі активну участь прийняли представники учнівського самоврядування. Навіть воєнні події країни не зупинили цей процес. Департамент учнівського самоврядування «БОС» займається різними проектами, пов'язаними з безпекою, впроваджує антибулінгову політику та підтримує проведення волонтерських заходів. Другий рік поспіль у дистанційному форматі самоврядування «Шкільна мерія» проводить кахут-вікторини для учнів нашого закладу за тематикою: мінна безпека, домедична допомога, дії населення у НС, правила дорожнього руху, пожежна безпека тощо. Досвід лідерів самоврядування проведення кахутів з безпеки було розповсюджено серед освітніх закладів Холодногірського району міста Харкова (додаток 4).



Світлина 7. Співпраця з класними керівниками.

Відповідальність за попередження кібер-булінгу, навчання дітей побудові дружніх стосунків, проведення виховних зустрічей із попередження девіантної поведінки покладається не тільки на фахівців психологічної служби закладу освіти, але й на класних керівників, саме вони мають найбільший зв'язок з учнями та їхніми батьками, сприяють налагодженню конструктивної взаємодії, сприяють формуванню навичок ненасильницької комунікації, допомагають у формуванні

толерантного ставлення учасників освітнього процесу один до одного. Тому практичним психологом та соціальним педагогом здійснюється консультативна та просвітницька допомога класним керівникам.

Особлива увага приділяється захисту прав здобувачів освіти та захисту від будь-яких видів і форм насильства, оскільки в період воєнного стану, кількість випадків насильства може збільшуватися, особливо це стосується дітей із сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах. На веб-сайті закладу освіти регулярно

оновлюється інформація щодо попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації, оприлюднені телефони гарячих ліній та контактна інформація фахівців відповідальних за захист прав та інтересів дитини. Спеціалістами психологічної служби публікуються рекомендації щодо формування конструктивних способів вирішення складних життєвих ситуацій, шляхів подолання злочинності серед неповнолітніх, способів формування культури поведінки та навичок здорового способу життя, правил особистої безпеки у разі виїзду закордон.

Зв'язки з громадськістю (міжсекторальна взаємодія). Заходи з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки не можуть виконуватися закладами освіти повністю самостійно, а лише в координації з іншими секторами – охорони здоров'я, соціального захисту, юстиції, праці тощо. Психологічна служба нашого ліцею активно співпрацює з представниками Холодногірського відділу поліції ГУНП в Харківській області за програмою «Шкільний офіцер». Проводяться заняття з дітьми 1-11 класів з питань безпечної поведінки, громадянської адміністративної обізнаності, розуміння прав й обов'язків здобувачів освіти. Сумісно з Центром соціальних служб Холодногірського району заклад надає соціальну підтримку особам, які потребують допомоги. З 2021 ліцей тісно співпрацює з регіональним координатором уповноваженого Верховної Ради з прав людини в Харківській області Олександром Міненковим, який входить до опікунської ради учнівського самоврядування «Шкільна мерія» ХЛ№87. За участю Олександра Міненкова були організовані зустрічі з учнями ліцею та учнівського самоврядування (2021 рік), онлайн-зустріч з працівником апарату Верховної Ради України (грудень 2022 року). В листопаді-грудні 2023 року учні 9-11 класів прийняли участь в онлайн-уроці «Як працює Верховна Рада України».

3. Шлях імплементації Програми соціально-емоційного та етичного навчання в КЗ «Харківський ліцей № 87 Харківської міської ради»

Оскільки міжсекторальна взаємодія та процедура перенаправлення ще не затверджена в Україні, особлива увага приділяється допомозі та підтримці здобувачів освіти щодо подолання труднощів у навчанні, запобігання наслідкам війни для психічного здоров'я, шляхом впровадження соціально-емоційного навчання (СЕН). Соціально-емоційне та етичне навчання (СЕЕН) – це міжнародна програма, покликана сприяти соціально-емоційному й етичному навчанню в системі освіти. Програма СЕЕН базується на філософії й методиці, яка протягом 20 років створювалася, апробувалася й удосконалювалася міжнародною командою науковців Університету Еморі (Атланта, США). Підґрунтям для них стали праці з емоційного інтелекту Деніела Гоулмена та кращі світові освітні практики, а натхненням – заклики Далай-лами XIV до миру, порозуміння, співпереживання та усвідомлення того, що для всіх людських істот спільним домом є планета Земля.

Пілотування програми СЕЕН в Україні здійснює громадська організація «ЕдКемп Україна» на базі 26 шкіл в рамках загальнонаціонального шкільного експерименту за участю Інституту модернізації змісту освіти, Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України (наказ МОН від 18.11.2019 р. №1431) та за підтримки GIZ Civil Peace Service Ukraine (Громадська служба миру – GIZ Україна).



Світлина 8. Співпраця з "ЕдКемп Україна".



Світлина 9. "Тут упроваджується СЕЕН"

«Тут упроваджується СЕЕН». Саме такий сертифікат-дозвіл на імплементацію програми СЕЕН отримав наш ліцей. Наш заклад пройшов довгий шлях від всеукраїнського конкурсу серед 1200 шкіл до захисту плану-імплементації програми СЕНН в закладі освіти. Занурення в СЕЕН в школі здійснюють: Іванова Алла Дмитрівна, заступник директора, та Бутова Оксана Миколаївна, практичний психолог, які пройшли

конкурсний відбір, очний тренінг та опанували базові концепти і педагогічні системи програми СЕЕН, її зв'язок зі стандартами НУШ, набули навичок фасилітаторської роботи та проведення уроків з використанням СЕЕН, розробили план імплементації СЕЕН у закладі освіти.

Заручившись підтримкою батьківської спільноти на загальношкільних батьківських зборах (протокол №2 від 04.05.2023р.) педагогічною радою (протокол №1 від 31.08.2023р.) було ухвалено рішення імплементації програми СЕЕН в закладі освіти на 2023-2027роки. Упровадження цієї програми підтримує педагогіку партнерства, передбачає взаємодію вчительства, учнівства та батьківства, допомагає підтримувати сучасне безпечне освітнє середовище та забезпечувати надання якісної психосоціальної підтримки усім учасникам освітнього процесу. План імплементації СЕЕН представлено в таблицях (додаток 5).

У лютому 2024року ментори Програми СЕЕН запустили ще один пілотний проєкт, який, на нашу думку, допоможе занурити у СЕЕН ще більш учасників освітнього процесу. На базі ХЛ №87, в укритті, практичний психолог Бутова Оксана та заступник директора Іванова Алла проводять майстерки СЕЕН для лідерів учнівського самоврядування. Мета пілотування: навчився сам- навчи інших!

Впровадження СЕЕН – це виклик для нашої освітянської спільноти. Адаптація програми до дистанційної форми навчання- це нововведення, яке потребує додаткової освіти та практики. Робоче перевантаження знесилоє і впливає на вмотивованість. Залучення батьківської спільноти теж потребує додаткових зусиль, але попри все ми віримо у користь і своєчасність впровадження цієї програми. Якщо в травні 2023 року в нашому закладі працювало 2 сертифікованих спеціаліста, то в квітні 2024 року вже 11 вчителів мають сертифікати СЕЕН і використовують практики програми у своєму повсякденному житті та навчають їм учнів закладу освіти.

4. Результати роботи психологічної служби та подальші перспективи розвитку

Психологічно здорова людина – це людина, яка відчуває себе гармонійно та має певний резерв сил до подолання складнощів і достатній рівень продуктивності в повсякденному житті. Головна мета психосоціальної підтримки, полягає у зміцненні психічного здоров'я, сприянні психосоціальному благополуччю, підвищенню життєстійкості усіх учасників освітнього процесу, що забезпечується через основні напрями роботи: просвітницьку, діагностичну, корекційну, консультативну, профілактичну та зв'язки з громадськістю. Одним з основних принципів психосоціальної підтримки є «допомога для самопомогти», що допомагає людині сформулювати більш відповідальне ставлення до свого життя, набутти навичок стресостійкості та турботи про себе.

Особливістю психосоціальної підтримки в КЗ «Харківський ліцей № 87 Харківської міської ради» є те, що вона відбувається у дистанційному форматі, з використанням сучасних технологій, сервісів GoogleMeet, Zoom, Viber, Telegram Facebook задля взаємодії з усіма учасниками освітнього процесу. Завдяки налагодженню дистанційної комунікації та впровадженню Програми СЕЕН психосоціальна підтримка охоплює всіх учасників освітнього процесу. Кожен бажаючий має змогу отримати допомогу в зручному форматі, навчитися турбуватись про себе і своїх близьких, напрацювати навички стресостійкості та побудувати власну позитивну життєву перспективу.

Завдяки реалізації основних напрямків роботи учасники освітнього процесу отримують корисну інформацію та мають змогу сформувати навички відновлення емоційної рівноваги та відчуття безпеки, створюється простір для формування адаптивних копінг-стратегій, формування психосоціальної стійкості до стресу та будується позитивна життєва перспектива.

Активна співпраця психологічної служби з педагогічним колективом, батьківством та учнівською спільнотою (представники учнівського самоврядування) у розбудові безпечного освітнього середовища дозволяє реалізовувати проекти ліцею на районному рівні. Сприяє розвитку ініціативності ліцеїстів, формуванню в них відповідального ставлення до свого повсякдення та майбутнього. Дозволяє налагоджувати співпрацю учасників освітнього процесу за демократичними принципами.

Упровадження соціально-емоційного та етичного навчання має свої плюси. Адаптація програми до дистанційної форми навчання - це нововведення, яке потребує додаткової освіти та практики. Робоче перевантаження знесилює і впливає на вмотивованість. Залучення батьківської спільноти теж потребує додаткових зусиль, але попри все ми віримо у користь і своєчасність впровадження цієї програми. Якщо в травні 2023 року в нашому закладі працювало 2 сертифікованих спеціаліста, то в квітні 2024 року вже 11 вчителів мають сертифікати СЕЕН і використовують практики програми у своєму повсякденному житті та навчають їм учнів закладу освіти.

Подальші перспективи розвитку системи психосоціальної підтримки:

- пошук і опанування мобільних програм, додатків та платформ що забезпечують психологічну підтримку в освітньому процесі;
- подальша реалізація проектів задля підтримки безпечного освітнього середовища;
- продовження імплементації СЕЕН в закладі.

ВИСНОВКИ

Психосоціальна підтримка та збереження психічного здоров'я є одним пріоритетних напрямків роботи освітянської спільноти. За результатами опитувань проведених серед учасників освітнього процесу психологічний клімат закладу є комфортним і сприяє співпраці (додаток б).

Організація психосоціальної підтримки в сучасних кризових умовах навчання потребує впровадження сучасних цифрових інструментів, технологій і дієвих практик.

Використання сучасних технологій і сервісів (GoogleMeet, Zoom, Viber, Telegram, тощо) задля взаємодії з усіма учасниками освітнього процесу надає можливість охопити більшу кількість учасників освітнього процесу .

Залучення учнівської спільноти (представників учнівського самоврядування) допомагає розповсюдженню корисних практик, сприяючих емоційному благополуччю здобувачів освіти та налагодженню взаємодії між учасниками освітнього процесу.

Тісна співпраця практичного психолога, соціального педагога, представників учнівського самоврядування, адміністрації та педагогічного колективу є надійною основою для створення і підтримки безпечного освітнього середовища.

Співпраця з фахівцями інших служб охорони здоров'я, соціального захисту, юстиції дозволяє створити умови для рівного розвитку всіх дітей, без винятку, залучити батьків до освітнього процесу. Сприяє покращенню обізнаності з питань безпечної поведінки, громадянської адміністративної відповідальності, розуміння прав й обов'язків учасників освітнього процесу.

Упровадження Програми соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН) підтримує педагогіку партнерства, передбачає взаємодію вчительства, учнівства та батьківства, допомагає підтримувати сучасне безпечне освітнє середовище та забезпечувати надання якісної психосоціальної підтримки усім учасникам освітнього процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. АНАЛІТИЧНА ЗАПИСКА. Психологічна служба та психолого-педагогічний супровід в системі освіти України (нормативно-правове регулювання).
2. КОНЦЕПТУАЛЬНА ЗАПИСКА «Модернізація психологічної служби та надання послуг з ПЗПСП в системі освіти».
3. «Емоційний інтелект» /Деніел Гоулман – Vivat, 2018.-212с.
4. Лист МОН від 21.08.2023 №1/12492-23 “Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році”.
5. Навчальний курс «Зміцнення потенціалу практичних психологів закладів освіти» (Відповідає Типовій програмі підвищення кваліфікації практичних психологів закладів освіти «Психолого-педагогічні методи та інструменти роботи з психологічною травмою, обумовленою воєнним станом», затвердженій наказом Міністерства освіти і науки України від 15.05.2023 № 560).
6. Пріоритетні багатосекторні заходи з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні під час та після війни: оперативна дорожня карта.
7. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навчально-методичний посібник. – К : Агентство "Україна". – 2015 . - ____ с.
8. СЕЕН-путівник. Соціально-емоційне та етичне навчання: освітня програма для навчання серця й розуму / Голов. ред. О.Елькін. — Харків: Дім реклами, 2021. — 144 с. — Спеціально для EdCamp Ukraine.
9. Я (практикую) СЕЕН. Посібник для роботи з батьківством: навч.-метод. посібник /О. Дегтярьова, Т. Дрожжина, Г. Калужна та ін.; за заг. ред. О. Елькіна, О. Марущенка, О. Масалітіної. — Київ: Видавничий дім «Перше вересня», 2021. — 64 с.
10. Я (практикую) СЕЕН. Посібник для створення професійної спільноти: навч.-метод. посібник /О. Дегтярьова, Т. Дрожжина, Г. Калужна та ін.; за заг. ред. О. Елькіна, О. Марущенка, О. Масалітіної. — Київ: Видавничий дім «Перше вересня», 2021.-47с.

Взаємодія психологічної служби з учасниками освітнього процесу.



Практики СЕЕН для вчителів

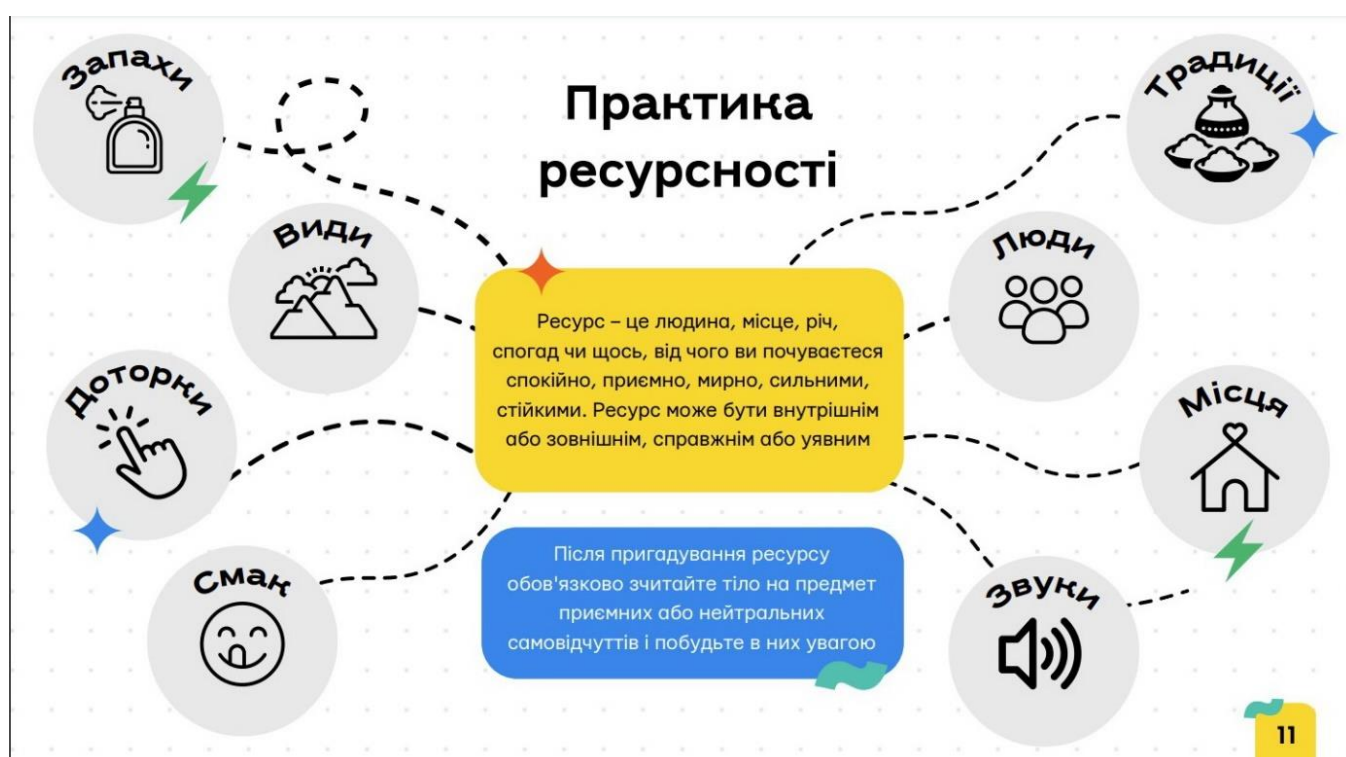
Усім ресурсного понеділка!

Наприкінці навчального року у освітян дуже багато справ.

Спробуйте налаштуватися на робочий тиждень за допомогою практики «ресурсність»

Подумайте, пригадайте, що може стати для вас ресурсом, що допомагає досягти бажаних результатів.

- ✚ Уявіть собі внутрішній, зовнішній або уявний ресурс, із яким ви почуваетесь краще, безпечніше або благополучніше. Уявіть його з усіма деталями, а якщо можливо, то й конкретними самовідчуттями.
- ✚ Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте у своєму тілі.
- ✚ Якщо переживаєте приємне або нейтральне відчуття, зосередьтеся ненадовго на ньому або на тій частині тіла, у якій воно відчувається.
- ✚ Що ще ви помічаєте?



Хвилинна практика на ресурсність

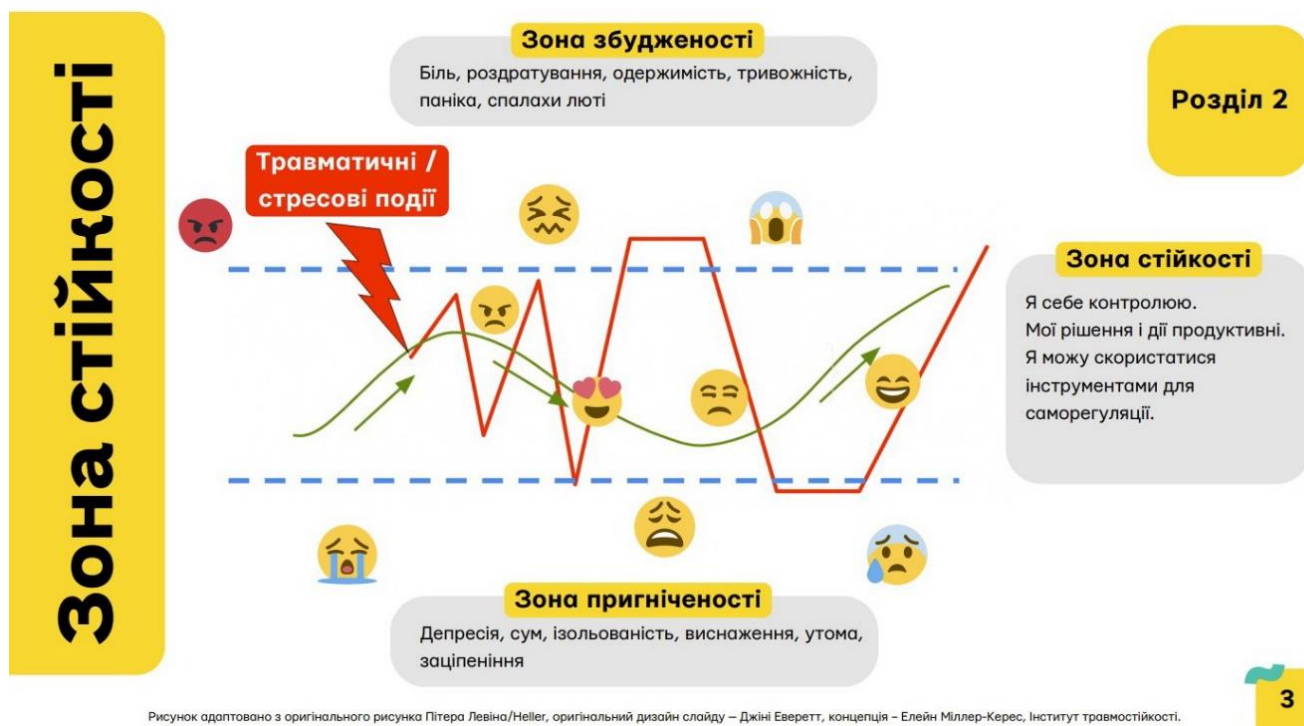
<https://www.youtube.com/watch?v=i8b4jTH9Jhg&list=PLF8MwlgxLRAZ0ITeAMYG3pYoPk2VWGO NI&index=1>

Після проходження практики пройдіть будь ласка анонімне опитування. (можна обрати декілька варіантів відповідей) Я вважаю цю практику: (6 учасників)

- такою, що допомагає: 50% (3 голоси)
- не корисною
- не практикувала/в
- такою, що стане у нагоді під час роботи з дітьми : 50% (3 голоси)
- планую практикувати для покращення свого стану : 33% (2 голоси)

Усім стійкого вівторка!

Іноді події повсякдення викидають нас за межі «зони стійкості».



Задля повернення в ресурсний стан пропонуємо хвилинну практику на заземлення і відновлення рівноваги (Заземлення – це увага до фізичного контакту тіла з іншим фізичним предметом, яким може бути також інша частина тіла або щось, що дає нам опору (крісло, диван, підлога).

- ✚ Оберіть якомога зручніше положення тіла або візьміть у руки чи торкніться до предмету / поверхні, від яких / біля яких ви відчуваєтеся максимально заземленими.
- ✚ Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте всередині.
- ✚ Якщо переживаєте в тілі приємне або нейтральне відчуття, зосередьтеся на ньому або на тій частині тіла, у якій воно відчувається, ще секунд десять – п'ятнадцять.
- ✚ Що ще ви помічаєте?

<https://www.youtube.com/watch?v=e76h2gyZfCI&list=PLF8MwlgxLRAZ0ITeAMYG3pYoPk2VWGO NI&index=2>

Після проходження практики пройдіть будь ласка анонімне опитування. (можна обрати декілька варіантів відповідей) Я вважаю цю практику:

- такою, що допомагає
- не корисною
- не практикувала/в
- такою, що стане у нагоді під час роботи з дітьми
- планую практикувати для покращення свого стану

Усім активної середи!

Сьогодні, ще одна практика для формування навички благополуччя задля повернення в зону стійкості. «Жест заспокоєння»

Поверніться подумки в дитинство. Правда ж обійми близьких — це те, що найкраще вас заспокоювало, коли траплялися неприємності, на кшталт розбитого коліна або зламаної іграшки? Після дорослішання руки мами, тата або іншої близької людини замінюються своїми руками. Тому в дорослому віці людина несвідомо в стресовій ситуації починає заспокоюватися самотійно. Прикладами жестів самозаспокоєння є схрещування рук перед грудьми, що створює захисний бар'єр, переплітання пальців рук і схрещування ніг, за яких одна кінцівка відчуває заспокійливий тиск іншої. Жести, які заспокоюють чи підбадьорюють, допомагають повернутися в зону стійкості!

1

2

3

4

Практика стійкості

Жести

Жести – рухи тілом чи кінцівками на позначення емоцій чи самовідчуттів. Ми можемо зчитати приємні і нейтральні самовідчуття під час здійснення жестів і зосередитися на них, щоб стабілізувати свою нервову систему.

Жести радості

Жести сили

Жести самозаспокоєння

Захисні жести

15

⚡ Ми часто жестикулюємо несвідомо. Серед наших жестів є жести радості, сили, захисні і самозаспокійливі.

⚡ Людину можна заохотити розпізнати свій самозаспокійливий жест. Зазвичай це жест чи рух, який вона підсвідомо робить, коли хвилюється або радіє.

⚡ Заспокійливий жест можна використовувати свідомо, щоб повернутися в зону стійкості, якщо вилетіли з неї.

- ✚ Пригадайте, який жест вас заспокоює або допомагає налаштовує на рішучу діяльність.
- ✚ Зробіть цей жест.
- ✚ Поспостерігайте, що зараз відбувається у вас всередині (в тілі) коли ви виконуєте цей рух або жест?
- ✚ Які емоції ви відчули?

Ви можете здійснювати свій жести усвідомлено, навіть спеціально, коли потребуватимете невеликого поштовху до відновлення рівноваги або мотивації до активності.

Пройдіть будь ласка анонімне опитування після проходження практики. (можна обрати декілька варіантів відповідей) Я вважаю цю практику:

- такою, що допомагає
- не корисною
- не практикувала/в
- такою, що стане у нагоді під час роботи з дітьми
- планую практикувати для покращення свого стану

Усім вдумливого четверга!

Сьогодні під час хвилинки психологічної підтримки пропонуємо вправу «ВДУМЛИВІСТЬ». Ви скажете, ми завжди вдумливі, але хто з вас спробував ВДУМЛИВО ЇСТИ? Спробуйте!

- ✚ Виберіть щось для перекусу, але поки не їжте! Роздивіться цю їжу. Відчуйте її текстуру. Понюхайте її. Послухайте звуки.
- ✚ Які самовідчуття виникають тілі?
- ✚ Повільно відкусіть маленький шматочок.
- ✚ Послухайте звуки, які виникають.
- ✚ Продовжуйте їсти якомога повільніше.
- ✚ Уважно стежте за собою й усіма своїми відчуттями.
- ✚ Що ви відчуваєте в собі, коли вдумливо споживаєте їжу?

Рефлексивна практика


ВДУМЛИВЕ РОЗТЯГУВАННЯ І МАСАЖ





ВПРАВИ НА ВДУМЛИВІСТЬ

Вдумливість — це коли ми сповільнюємося й уважно стежимо за кожною миттю. Під час практики вдумливості ми здатні помічати нові думки, емоції та самовідчуття в тілі. Що більше ми практикуємо, то краще вмітимемо зосереджуватися й помічати, що відбувається усередині нас і назовні. На цьому робочому аркуші подано вправи на вдумливе споживання їжі та вдумливе розтягування й масаж.

ВПРАВА НА ВДУМЛИВЕ СПОЖИВАННЯ ЇЖИ

❶ Покладіть щось для перекусу поруч із собою, але поки не їжте. Просто дивіться на нього. Відчуйте текстуру цього продукту. Понюхайте його.

❷ Трошечки відкусіть. Але не ковтайте одразу. Як воно відчувається в роті? Як смакує? Як звучить, коли відкусити його?

Опишіть відчуття: _____

Опишіть смак: _____

Опишіть звук: _____

❸ Продовжуйте їсти якомога повільніше. Що ви відчуваєте? Якщо відчуваєте, що ваші думки блукають і відволікаються на щось інше, поверніться увагою до споживання їжі та відчуття цього продукту. Як вдумливість змінила процес споживання вами цього перекусу?



Проскануйте своє тіло на предмет зон, де ви почуваетесь напружено. Виберіть ту зону напруженості, яку ви хочете розтягнути або помасажувати, але поки не робіть цього. Просто уявіть, як ви розтягуєтесь або робите масаж у тій зоні. Як самовідчуття ви помічаєте у своєму тілі?

Далі повільно починайте розтягуватися або делікатно масажувати цю частину тіла. Як самовідчуття ви помічаєте зараз? Підпишіть їх на схемі тіла там, де ви їх відчуваєте.

Якщо ви помітили неприємні самовідчуття, спробуйте порушитися інакше. Можете сісти або стати так, як вам буде найзручніше. Можете розтягнутися в одному положенні або делікатно напружувати і розслабляти м'язи. Можете тиснути сильніше або ніжніше. Можете вибрати іншу частину тіла, щоб розтягнути або помасажувати її.

Які неприємні або нейтральні самовідчуття ви помітили у своєму тілі? Опишіть їх: _____

Якщо ви помітили, що ваші думки блукають і зосереджуються на чомусь іншому, поверніть увагу до розтягування, масажу і відчуттів у вашому тілі.

Коли будете готові завершити вправу, поставте руки на ту частину тіла, яку ви розтягували чи масажували, і подумайте: «Я почувалася безпечно, щасливо і добре».



ЗАВДАННЯ НА СЬОГОДНІ

ПОДУМАЙТЕ ПРО ІНШЕ ЗАНЯТТЯ, ЯКЕ МОЖНА ВИКОНАТИ ВДУМЛИВО. МОЖЕТЕ СПРОБУВАТИ ВДУМЛИВО ХОДИТИ, РОЗФАРБОВУВАТИ, ПИСАТИ АБО СЛУХАТИ. ЗВЕРТАЙТЕ УВАГУ НА САМОВІДЧУТТЯ В ТІЛІ У ПРОЦЕСІ ПРАКТИКИ. ПОДІЛІТЬСЯ ВРАЖЕННЯМИ З КИМось.

© CSDSBE, Emory University 2020.

ПРОДОВЖЕННЯ



Для бажаючих пропонуємо хвилину практику «Вдумливе дихання»

<https://www.youtube.com/watch?v=Ab-g-1FzCQM&list=PLF8MwlgxLRAZ0ITeAMYG3pYoPk2VWGONI&index=4>

Після проходження практики пройдіть будь ласка анонімне опитування. (можна обрати декілька варіантів відповідей) Я вважаю цю практику:

- такою, що допомагає
- не корисною
- не практикувала/в
- такою, що стане у нагоді під час роботи з дітьми
- планую практикувати для покращення свого стану

Усім уважної п'ятниці!

На чому ми фокусуємо свою увагу? На приємних речах, чи неприємних? Відповідно фокусу уваги ми маємо відчуття і емоції приємні чи неприємні. Але у нас завжди є вибір, на чому зосереджувати увагу. І за потреби чи бажання можемо змістити увагу на щось краще й зафіксувати її там. Це допомагає тілові й розуму повернутися до кращого стану. Цю навичку можна практикувати із використанням дотику — він допомагає віднайти зв'язок із тим, що ми відчуваємо всередині. Фокусуйте увагу на приємних речах!

1 1. Торкніться кількох предметів (на ваш вибір) і зверніть увагу на те, які вони на дотик (м'які, гладенькі, шорсткі, прохолодні тощо). Запишіть ті предмети, які сприймаються на дотик найкраще, і свої відчуття, пов'язані з ними. Наприклад: стіл – гладенький. Скло – прохолодне

3 Якщо помітили неприємне самовідчуття, змістіть увагу на ту частину тіла, яка почувається краще, або змістіть увагу на інший предмет, торкнувшись його. Запишіть, що сталося всередині, коли ви змістили увагу?



2 ПОМІРКУЙТЕ ХВИЛИНКУ.



Оберіть один предмет, до якого вам подобається торкатися.

Які відчуття виникають у вашому тілі, коли до нього торкаєтесь?

Позначте на фігурці ті частини тіла, які реагують на ці дотики.

© CCSCBE, Emory University, 2020.

ЗАВДАННЯ НА СЬОГОДНІ



4 Знайдіть хвилинку на те, щоб попрактикувати зміщення уваги методом дотику й відчуження певного предмета. Зробіть це, коли відчуєте стрес, тривожність чи коли захочете проявити до себе доброту. Зверніть увагу на відчуття в тілі, коли ви зміщуєте увагу шляхом дотику до певного предмета. Запишіть, поверхні яких предметів виявилися для вас найприємнішими в цій вправі.

- ✚ Знайдіть предмет або поверхню, до яких вам хочеться доторкнутися. Що відчуваєте, коли торкаєтесь до них?
- ✚ Ми здатні також відчувати дещо всередині себе. Що ви відчуваєте всередині себе? Якщо ми відчуваємо щось неприємне, можемо змістити увагу на іншу частину тіла, яка почувається краще.
- ✚ Які ще відчуття виникають у вашому тілі?
Цією технікою можна користуватися щоразу, коли є потреба змістити увагу із чогось неприємного на відчуття приємного або нейтрального характеру. Далі достатньо фіксувати увагу на цих приємних відчуттях доти, доки нервова система повернеться до балансу.

Після проходження практики пройдіть будь ласка анонімне опитування. (можна обрати декілька варіантів відповідей) Я вважаю цю практику:

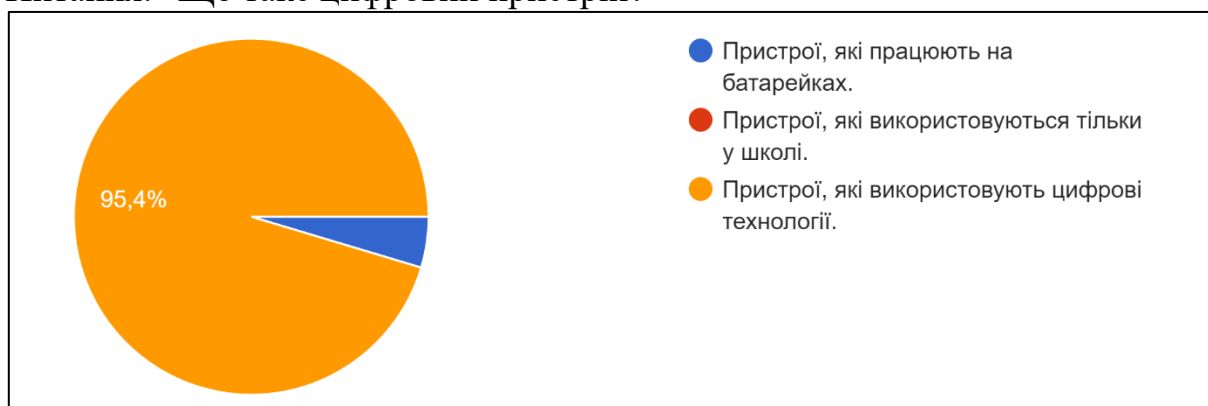
- такою, що допомагає
- не корисною
- не практикувала/в
- такою, що стане у нагоді під час роботи з дітьми
- планую практикувати для покращення свого стану

Результати онлайн-опитування проведеного у КЗ «Харківський ліцей №87 Харківської міської ради» серед учнів

В лютому 2024 року психологічна служба ХЛ № 87 провела опитування "Цифрові пристрої - відповідальність і безпека в Інтернеті" серед учнів 5-9 класів. Метою анкетування було прояснити особливості обізнаності здобувачів освіти з питань безпеки використання цифрових пристроїв.

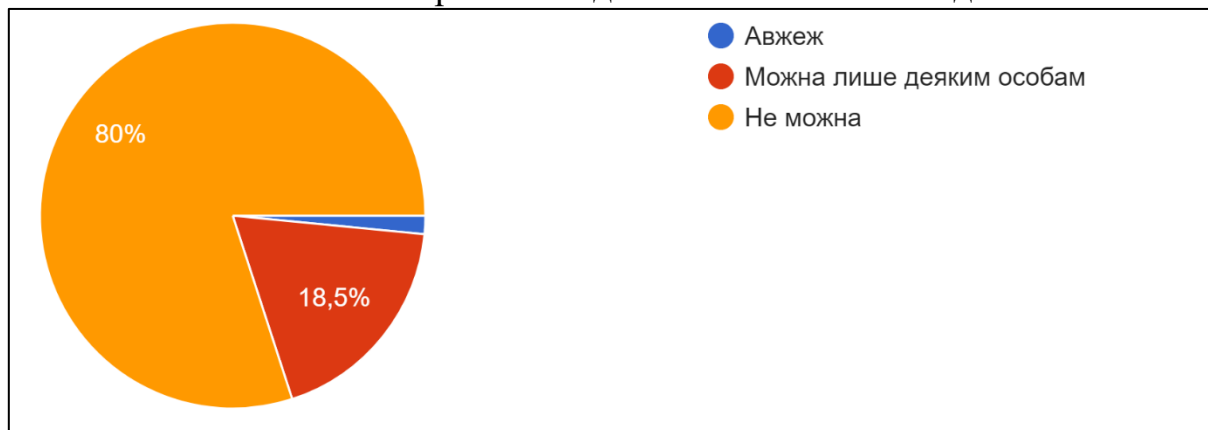
За результатами опитування можна зробити наступні висновки.

Питання: "Що таке цифровий пристрій?"

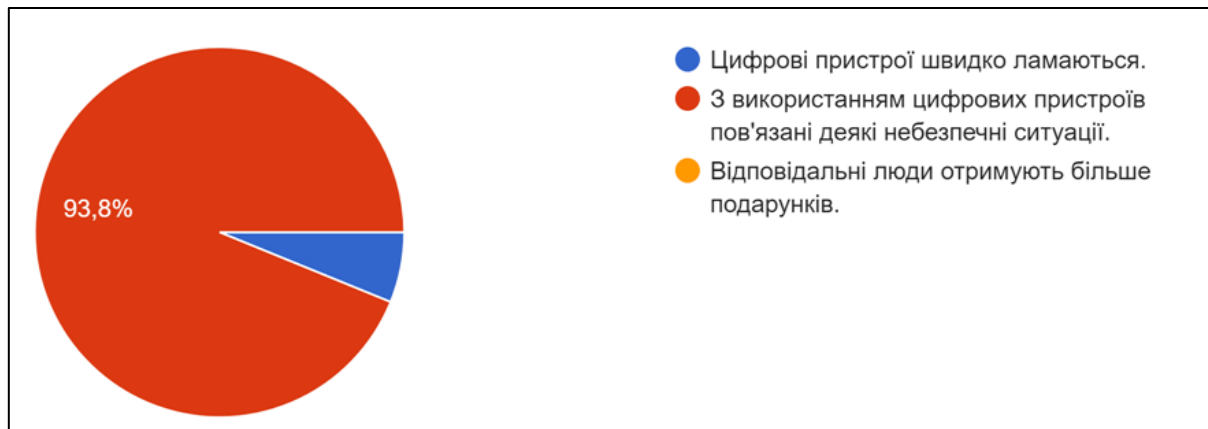


90 % опитованих розуміють що таке цифрові пристрої.

Питання: "Чи можна в інтернеті повідомляти свої особисті дані?"



Питання: "Чому важливо бути відповідальним у використанні цифрових технологій?"



Більше 90 % опитуваних розуміють важливість відповідального користування цифровими технологіями, включаючи обережне поводження з особистими даними.

Питання: "Як убезпечити свої дані в інтернеті?"



89% здобувачів освіти визнали необхідність захисту своїх особистих даних в інтернеті за допомогою створення надійних паролів та використання антивірусного програмного забезпечення – 10%.

Питання: "Що таке кібербулінг?"



80,6% опитуваних мають уявлення про те, що таке кібербулінг, і розуміють, що це серйозна проблема, яка потребує уваги.

Питання: "Що робити, якщо хтось цькує тебе в інтернеті?"



63% -звертаються по допомогу до авторитетних дорослих, 23% - використовують стратегію уникнення, 13% вербально агресують навзаєм.

Отримані результати свідчать про достатню результативність профілактичної роботи з цифрової грамотності та протидії булінгу, але підкреслюють потребу у

подальшій роботі з розвитку ненасильницької комунікації, напрацюванні дієвих способів вирішення конфліктних ситуацій та вміння розрізняти прояви булінгу та поодиноких конфліктів. Учнівська спільнота, яка взяла участь в опитуванні, виявилася досить обізнаною з основними аспектами цифрової безпеки, але це не означає, що потрібно зупинятися на досягнутому. Регулярне оновлення і розширення програм та інформаційних кампаній є ключовими для підтримки та підвищення рівня цифрової грамотності серед учнівської спільноти.

**Заходи та акції, їх мета,
ініційовані представниками учнівського самоврядування.**

№	Період проведення	Захід	Зміст роботи
1	Грудень 2022 - січень 2023	Акція «Зігрій захисника»	Збір грошей відбувався між батьками та вчителями. Здобувачі освіти робили окопні свічки. Отримані кошти були передані на буржуйки для наших військових, як і свічки.
2	Жовтень 2022 Жовтень 2023	Акція «Подякуй воїну»	Проведено збір смаколиків, сувенірів, оберегів, одягу для військових. Представники учнівської спільноти відвідали шпиталь та привітали поранених.
3	Грудень-лютий 2022	Опитування пов'язане з обсягом домашніх завдань	Проведено онлайн-опитування. Результати опитування серед учнів 5-11 класів і побажання були представлені педагогічним працівникам на нараді з метою налагодження конструктивного діалогу щодо підвищення навчальної мотивації здобувачів освіти.
4	Листопад 2023	Тиждень гідності	Лідери самоврядування проводили заходи в своїх класах.
5	Грудень 2023	Проведення тренінгу з мінної безпеки	Представники шкільного самоврядування провели тренінги для учнів 5-8 класів ліцею.
6	Січень 2023 р.- Грудень 2023	Кахут-вікторини «Безпечне середовище»	Напередодні канікул учасники учнівського самоврядування проводили вікторини для повторення правил «Безпечної поведінки»
7	Лютий 2022 - теперішній час	Телеграм-канал «School life»	Сповіщення учнів та вчителів нашого ліцею
8	Квітень 2023 Квітень 2024	Кахут-вікторини до Дня ЦЗ	Проведення вікторин з учнями 5-11

Імплементація СЕЕН в освітній процес на 2022-2024 рр.

№з/п	Етапи	Форма роботи	Терміни
	Підготовчий етап		
	Ознайомлення батьківської спільноти з програмою СЕЕН, формування позитивного ставлення до програми і мотивації до її реалізації в ХСШ№87, заручення підтримкою батьків-представників всіх класів школи.	Презентація на загально-батьківських зборах, ознайомлення з практиками СЕЕН	Травень 2023
	Ознайомлення педпрацівників школи з практиками СЕЕН під час «Психологічної хвилини» (надання психологічної підтримки для вчителів)	Публікація в Telegram-чаті Посилання на практику/описання практики Telegram-опитування	Травень 2023
	Серія вебінарів для вчителів	Публікація в Telegram-чаті посилання	Травень 2023
	Блок СЕЕН	Шкільний сайт/публікації	
	Затвердження педрадою нового напрямку роботи школи «Імплементація СЕЕН в освітній процес»	педрада	Серпень 2023
	Основний етап (упроваджувальний)		
	Проведення класних годин в 5-6 класах - Створення атмосфери співпереживання у класі. - Виховання життєвої стійкості	Проведення класних годин	I семестр 2/місяць II семестр 2/місяць
	Ранкове коло 2-4 класи	Проведення зустрічей	I семестр II семестр
	Інтеграція практик СЕЕН в предмети	Індивідуальна практика вчителів предметників	I семестр II семестр
	Підтримуючі зустрічі для вчителів - початкова школа - класні керівники 5-6 класів - вчителі предметники	Онлайн - зустрічі	I семестр II семестр
	Рекомендації для батьків учнів з корисними вправами та посиланнями на практики СЕЕН	чати спілкування з класними керівниками класів	1 раз на місяць
	Узагальнюючий етап		
	Аналіз роботи за рік	педрада	Червень 2024

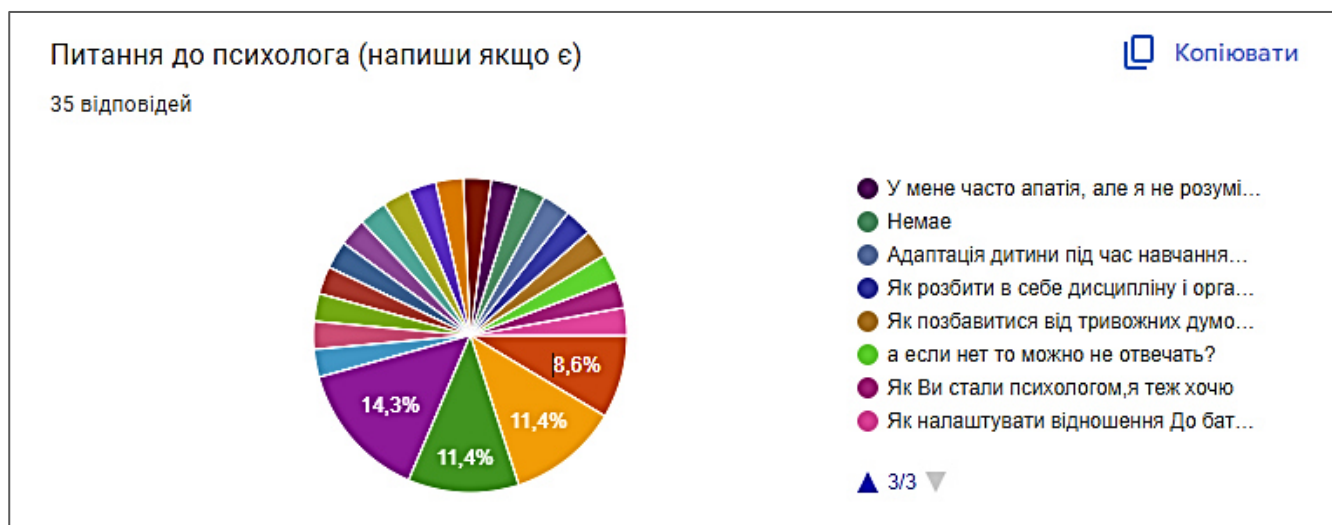
**План імплементації СЕЕН
у Харківському ліцеї № 87 Харківської міської ради
на 2023/2024 навчальний рік**

№з/п	Захід	Термін	Відповідальні
1.	Презентація проєкту СЕЕН на педагогічній раді	Серпень	Заступник директора з НВР Практичний психолог
2.	Установча сесія «Знайомтеся: СЕЕН». Перший розділ програми «Створення атмосфери співпереживання у класі» Анкетування класних керівників.	Вересень	Заступник директора з НВР Практичний психолог
3.	Ознайомлення з програмою СЕЕН учнівського самоврядування шкільна мерія.	Вересень	Заступник директора з НВР Практичний психолог Учнівське самоврядування
4.	Пілотування проєкту СЕЕН в 5-6х класах	Протягом року	Заступник директора з НВР Практичний психолог Класні керівники
5.	Ознайомлення батьків з проєктом СЕЕН «Лист батьківству»	Вересень	Практичний психолог Класні керівники
6.	Відкритий мікрофон (підбиття підсумків опрацювання першого розділу «Створення атмосфери співпереживання у класі»	Листопад	Заступник директора з НВР Практичний психолог Класні керівники
7.	Установча сесія «Знайомтеся: СЕЕН». Другий розділ програми «Виховання життєвої стійкості»	Грудень	Заступник директора з НВР Практичний психолог Класні керівники
8.	Відкритий мікрофон (підбиття підсумків опрацювання другого розділу «Виховання життєвої стійкості»	Березень	Заступник директора з НВР Практичний психолог Класні керівники
9.	Установча сесія «Знайомтеся: СЕЕН». Другий розділ програми «Підсилення уваги та самоусвідомленості»	Квітень	Заступник директора з НВР Практичний психолог Класні керівники
10.	Відкритий мікрофон (підбиття підсумків опрацювання другого розділу «Підсилення уваги та самоусвідомленості»	Червень	Заступник директора з НВР Практичний психолог Класні керівники
11.	Ознайомлення з практиками СЕЕН представників учнівського самоврядування.	Протягом року	Заступник директора з НВР Практичний психолог

**Налагодження зворотного зв'язку психологічної служби
з учасниками освітнього процесу
КЗ «Харківський ліцей № 87 Харківської міської ради**



Результати анкетування педагогічних працівників. 2023/2024н.р.

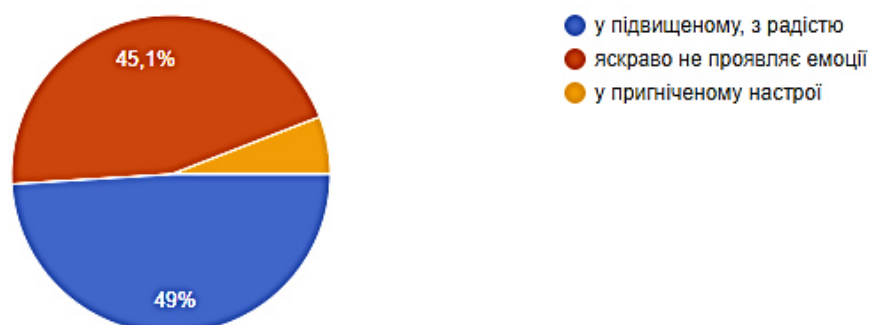


Результати опитування здобувачів освіти "Навчання і Я". 2023/2024 н.р.

3. З яким настроєм Ваша дитина відвідує онлайн-заняття?

 Копіювати

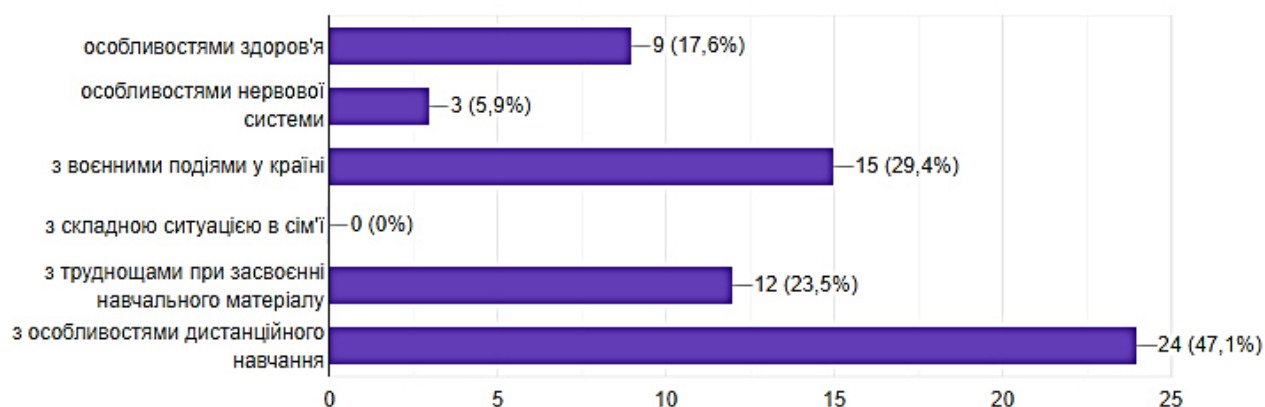
51 відповідь



4. Пригнічений настрій частіше пов'язаний з:

 Копіювати

51 відповідь



Результати опитування батьків здобувачів освіти. 2023/2024 н.р.