

**Сумська обласна державна адміністрація**

### ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ

вул. Прокоф’єва, 38, м. Суми, 40016, тел./факс (0542)36-10-97, тел. 63-51-00

E-mail: osvita@sm.gov.ua Код ЄДРПОУ 39399524

04.05.2020 № 08-14/1837 На № \_\_\_\_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Про роль спеціалістів психоло-гічної служби у подоланні нега-тивних наслідків надзвичайних ситуацій** |  | **Керівникам органів управління освітою**  **Директорам інтернатних закладів**  **Директорам закладів професійної (професійно-технічної) освіти**  **Директорам закладів фахової передвищої освіти** |
|  |

Надсилаємо для використання в роботі інструктивно-методичний лист «Роль спеціалістів психологічної служби у подоланні негативних наслідків надзвичайних ситуацій», підготовлений навчально-методичним центром психологічної служби комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. Просимо довести його до відома керівників закладів освіти, практичних психологів, соціальних педагогів та забезпечити його виконання.

Додаток: на 6 арк. в 1 прим.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Директор** | | |  | **Вікторія ГРОБОВА** | |
|  | | |  |  | |
|  |  |  | | |

Ірина Марухина 36 02 72

Додаток до листа Департаменту освіти і науки

04.05.2020 № 08-14/1837

**Інструктивно-методичний лист**

**«Роль спеціалістів психологічної служби у подоланні негативних наслідків надзвичайних ситуацій»**

У житті дітей та дорослих достатньо ситуацій, які є екстремальними, надзвичайними, тобто такими, що незалежно від наслідків, суттєво порушують базове почуття безпеки особистості. Із цього приводу у Джеймса Бьюдженталя є чудова метафора: з кінотеатру виходить сім’я – мама, тато та дитина у віці «чомучки». Дитина запитує у батьків: «Тато, мама, а ми живі чи на плівці?». І це, як зазначає Бьюдженталь, найголовніше питання життя людини. Надзвичайна ситуація – це те, що руйнує всі плівки, весь попередній досвід. В одну мить людина опиняється в ситуації, коли не може спиратися на той досвід, що вже є, адже відбулося щось, чого ніколи не було.

Відповідно до українського законодавства, надзвичайна ситуація – це обстановка на окремій території чи суб’єкті господарювання на ній або водному об’єкті, яка характеризується порушенням нормальних умов життєдіяльності населення, спричинена катастрофою, аварією, пожежею, стихійним лихом, епідемією, епізоотією, епіфітотією, застосуванням засобів ураження або іншою небезпечною подією, що призвела (може призвести) до виникнення загрози життю або здоров’ю населення, великої кількості загиблих і постраждалих, завдання значних матеріальних збитків, а також до неможливості проживання населення на такій території чи об’єкті, провадження на ній господарської діяльності.

Надзвичайні ситуації класифікують за:

1. характером походження подій;
2. ступенем поширення;
3. розміром людських втрат і матеріальних збитків.

Залежно від характеру походження подій, що можуть зумовити виникнення надзвичайної ситуації, визначаються такі види: техногенного характеру, природного характеру, соціальні, воєнні. Залежно від обсягів заподіяних наслідків, обсягів технічних і матеріальних ресурсів, необхідних для їх ліквідації, визначаються такі рівні надзвичайних ситуацій: державний, регіональний, місцевий, об’єктовий.

Хоча надзвичайні ситуації певним чином впливають на кожного, можливі реакції та емоції людей на них можуть бути різними. Це залежить від багатьох чинників, зокрема:

природи та складності події, з якою стикнулася людина;

попереднього досвіду стресових ситуацій;

підтримки, яку людина отримує від інших;

стану фізичного здоров’я;

випадків особистісного чи сімейного анамнезу проблем з психічним здоров’ям;

культурного коріння і традицій;

віку (наприклад, діти різних вікових категорій реагують по-різному).

Соціально-психологічні та індивідуально-психологічні наслідки надзвичайних ситуацій, зазвичай, бувають негативними – паніка, немотивована агресія, обмеження соціальних контактів, депресія, недовіра та ін. Усе назване відноситься до непродуктивних форм поведінки в такій ситуації, які власне тільки посилюють негативні процеси.

Науковцями та практиками вже напрацьовано певний досвід надання психологічної допомоги особистості, яка пережила надзвичайну ситуацію. У той же час на сьогодні Україна, як і багато інших країн, стикнулася з новою глобальною катастрофою – пандемією COVID-19. З урахуванням цього та з метою попередження поширення інфекції в Україні з 12 березня 2020 року було оголошено загальнонаціональний карантин, а з 25 березня – надзвичайну ситуацію.

Основні психологічні проблеми пандемії та загрози зараження коронавірусом COVID-19 полягають передусім у:

1. розвитку паніки та панічних настроїв, тривоги та страхів.

Тривога і страх в період пандемії – нормальна реакція на «ненормальну» проблему. У такій ситуації люди часто видають гіпертрофовану «реакцію адаптації» – починають нав’язливо дивитися новини, читати матеріали про захворювання, обговорювати їх з рідними та знайомими, малювати драматичні картини майбутнього.

2) вивільненні часу при соціальній ізоляції чи самоізоляції і, як наслідок, фрустрація (блокування) головних потреб особистості – потреби у спілкуванні та соціальних контактах.

Найбільш відомими психологічними ознаками карантину, як форми ізоляції, є сенсорна депривація, монотонія, одноманітність інтер’єру приміщення, дозвільний характер, гіподинамія, нудьга, похідними від яких може стати певний душевний дискомфорт і навіть депресія.

Досліджень щодо психологічних наслідків соціальної ізоляції небагато. У той же час метааналіз, опублікований у березні 2020 року в журналі [Lancet](http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30460-8), дозволяє зробити певні висновки. Автори роботи розглянули 24 дослідження, у яких здійснено аналіз впливу на психіку людей карантину під час атипової пневмонії, спалахів грипу H1N1, лихорадки Ебола та інших інфекційних захворювань у ХХІ столітті. Більшість людей, які знаходилися на карантині, відчували як короткотривалі, так і довготривалі проблеми з психічним здоров’ям, включаючи стрес, безсоння, емоційне виснаження та зловживання психоактивними речовинами. Так, із 2 760 опитаних, що знаходилися на карантині під час спалаху кінського грипу, 938 (34%) стикнулися з підвищеною тривогою та депресивними симптомами.

Як свідчить практика, поведінка людей у ситуації пандемії демонструє різноманітні, іноді протилежні, підходи і види. Їх ставлення до пандемії може бути активним чи пасивним, оптимістичним чи песимістичним, гуманістичним або байдужим, вони виявлять при цьому позитивне чи негативне мислення тощо.

У той же час стрес, страх, панічні настрої, прояви агресії, які охопили вже мільйони та десятки мільйонів мешканців різних країн світу і України в ситуації пандемії, свідчать про гостру потребу у наданні професійної психологічної допомоги дітям та дорослим.

Усе вищезазначене актуалізує роботу спеціаліста психологічної служби щодо збереження психологічного і соціального здоров’я учасників освітнього процесув період карантину, який встановлено в країні у зв’язку з поширенням загрози захворювання коронавірусом.

**Метою** роботи спеціаліста в подоланні негативних наслідків в умовах карантинних заходів є актуалізація адаптивних і компенсаторних ресурсів особистості, мобілізація психологічного потенціалу учасників освітнього процесу.

**Основні завдання** роботи спеціаліста:

формування конструктивних способів вирішення складних життєвих ситуацій та адаптивних копінг-стратегій;

сприяння стабілізації емоційного стану;

активізація процесів самопізнання, самосприйняття, саморегуляції і самоконтролю, побудова позитивного образу майбутнього;

формування психосоціальної стійкості до стресу;

попередження емоційного вигорання у батьків та педагогів;

підвищення адаптаційних можливостей вчителя до нових умов організації освітнього процесу;

здійснення посередництва між закладом освіти, сім’ями та територіальними місцевими громадами щодо вирішення та попередження міжособистісних конфліктів, домашнього насильства тощо.

**Основними цільовими групами**, з якими має працювати практичний психолог, соціальний педагог, є батьки, педагоги, здобувачі освіти.

Відчуття психологічної рівноваги і безпеки, які є основою стану благополуччя, виникають у дитини передусім завдяки контактам з дорослими, і перш за все, з батьками.

Основне питання, яке виникає у батьків у цей період, можна сформулювати таким чином: як поєднати роботу, побут та батьківство і не вичерпати при цьому власні внутрішні ресурси? Це обумовлено низкою проблем, з якими стикнулися батьки:

1. Ізоляція, постійне перебування в обмеженому просторі протягом тривалого часу з іншими членами сім’ї, що, поряд з іншими стресовими факторами, неминуче призводить до конфліктів у родині.

Вчені довели, що вимушена індивідуальна чи групова ізоляція негативно впливає на самопочуття та емоційний стан людини. При цьому виникає така послідовність психологічних реакцій:

посилення емоційної напруги

загострення почуттів

соціальна

ізоляція

зростання конфліктності

обмеження фізичного простору

2. Сповільнення ритму життя під час карантину.

3. Переформатування робочого графіку/режиму життєдіяльності (для частини батьків робота перейшла в дистанційний формат, в інших – тимчасово призупинена, що змусило звільнитися або піти у відпустку без збереження заробітної плати).

4. Поєднання дистанційного виконання своїх посадових обов’язків з виконанням домашніх обов’язків. Поєднати це досить непросто, якщо поруч постійно знаходиться дитина (діти), яка (які)потребує (потребують) уваги.

5. Дистанційне навчання дітей. Батьки змушені брати на себе певні функції вчителів щодо організації освітньої діяльності дитини в умовах онлайн-навчання.

Якщо говорити про педагогів, то в ситуації вимушеної ізоляції вчителю доводиться одночасно виступати у двох ролях: і як вчитель, і як батько/матір. А тому до тих проблем, що виникають у педагога як у батька/матері, додаються суто специфічні, обумовлені професійною діяльністю:

1. Зміна режиму освіти – перехід на дистанційне навчання.

Дистанційне навчання до карантину знаходилося у стані незатребуваності в масштабах країни і поволі еволюціонувало. Зараз ситуація змінилася, і вчителю необхідно оперативно перебудуватися, змінити звичні форми і методи роботи, адже в ситуації відсутності безпосередньої комунікації з учнями необхідно готувати більше карт, анімацій, експериментів. Це посилює напругу, що негативно позначається на психоемоційному та фізичному стані вчителя.

1. Часові обмеження в оволодінні сучасними освітніми ресурсами, які є необхідною умовою навчання в дистанційному режимі. До цього слід додати відчуття невпевненості у власних можливостях та здібностях як у засвоєнні інформаційних технологій, так і у розробці власної методики навчання предмету з використанням інформаційно-комунікаційних технологій.
2. Зниження рівня працездатності в умовах самоізоляції та обмеженої рухової активності.
3. Відсутність живого зв’язку з учнем, як наслідок, відсутність спокою та морального задоволення від роботи.

У випадку з пандемією найскладніше адаптуватися дітям, адже вони опинилися в ситуації, яка не відповідає їх віку. Вони відчувають загальну тривогу від невизначеності, від напруги батьків, від зміни звичного режиму та обмежень.

З якими ж труднощами за цих умов стикаються діти?

1. Труднощі з самоорганізацією, і не тільки при організації освітньої діяльності.

Більшість дітей погано відчувають час і не вміють його планувати. Крім того, під час карантину важливими є такі якості особистості, як дисциплінованість та відповідальність за дотримання режиму, спостережливість, самоорганізованість, адаптивність, акуратність, аскетизм, креативність, винахідливість тощо. Зрозуміло, що ці якості формуються поступово, відповідно до віку, а тому в багатьох дітей вони або не сформовані, або ж сформовані недостатньо. 2. Труднощі, що обумовлені переходом на дистанційне навчання, зокрема:

зниження рівня працездатності, концентрації уваги, запам’ятовування, осмислення навчального матеріалу в умовах самоізоляції та обмеженої рухової активності;

труднощі у зосередженні під час навчання без прямого впливу вчителів у ситуації, коли «розплата» ще далеко і незрозуміло, чи взагалі буде. 3. Підвищення вразливості до соціальних ризиків, зокрема у мережі Інтернет. Це обумовлено тим, що значна кількість дітей та підлітків у цей час опинилися вдома без догляду дорослих, адже дехто з батьків продовжує працювати на робочих місцях у зв’язку з відсутністю можливості для віддаленого (дистанційного) виконання посадових обов’язків.

4. Відсутність можливості бачитися з друзями, педагогами наживо. Як наслідок, це може призвести до того, що діти відвикають один від одного та вчителів.

Реалізувати означені завдання в умовах карантину можливо лише дистанційно з використанням соціальних мереж та вебсайтів закладів освіти. Використання соціальних мереж дозволяє збільшити кількість отримувачів тих чи інших видів психологічної допомоги, якісно змінює специфіку роботи спеціаліста. Проте в будь-якому випадку незмінним залишається дотримання спеціалістом у своїй роботі етичних норм (для чого можна використовувати чати, месенджери, електронне листування).

Основними формами та технологіями роботи практичного психолога, соціального педагога з учасниками освітнього процесу можуть бути:

консультування онлайн (з використанням програм zoom, skype, WhatsApp) з метою зниження можливих негативних ефектів (паніка, чутки, агресивні прояви);

консультування по принципу «телефону довіри» через електронну пошту та оперативна допомога через соціальні мережі;

діагностика через мережу Інтернет з можливістю збору даних на єдиному ресурсі (наприклад, тестування через Googl-форми);

психологічна просвіта та психопрофілактика шляхом створення цікавого відеоконтенту, прямих ефірів, вебінарів тощо;

психологічна корекція з використанням онлайн- та мобільних тренажерів, онлайн ігор (наприклад, для корекції та розвитку пізнавальних процесів);

організація в дистанційній формі груп взаємопідтримки для батьків, учнів, педагогів, підвищення стресостійкості в домашніх умовах, підвищення рівня комунікацій у сім’ї.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Завідувач навчально-методичного**

**центру психологічної служби КЗ СОІППО Ірина МАРУХИНА**