

С Л А В У Т С Ь К А М І С Ь К А Р А Д А

ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ ОБЛАСТІ

**КОМУНАЛЬНА УСТАНОВА**

**«ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ**

**ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ»**

30000, м. Славута, вул. Соборності, 32 «В», тел.(03842) 7-00-84 (директор),

E-mail:kucprpp@ukr.net, код ЄДРПОУ43895509

29 серпня 2023 року №01-25/296 На № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Керівникам закладів освіти

Про чек-лист «Психологічна підтримка

учасників освітнього процесу під час війни»

Комунальна установа «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Славутської міської ради надсилає для використання в роботі фахівцям психологічної служби чек-лист «Психологічна підтримка учасників освітнього процесу під час війни»

Додаток: на 7 арк. у 1 прим.



Директор центру Алла ПОЛІЩУК

Нечипорук Тетяна 0969502613

Додаток

до листа Комунальної установи

«Центр професійного розвитку

педагогічних працівників»

Славутської міської ради

29.08.2023 № 01-25/296

**Чек-лист**

**«Психологічна підтримка учасників освітнього процесу під час війни»**

Упорядник Нечипорук Тетяна, психолог КУ «ЦПРПП»

Повномасштабна війна, яку росія веде проти України, змушує суспільство перебувати у сильному напруженні. Учасники освітнього процесу відчувають та переживають стресові реакції внаслідок військових дій. Як пошук ресурсів для досягнення власного психологічного благополуччя та з метою навчання і допомоги іншим, фахівцям психологічної служби пропоную для стабілізації та подолання тривоги сучасні практики, які стануть корисними у роботі практичних психологів, соціальних педагогів та усіх зацікавлених осіб.

1. Курс підвищення кваліфікації для освітян «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час і після завершення воєнних дій» <https://hryoutest.in.ua/courses/programapidvishchennya-kvalifikaciji-psihologichnoji-pidtrimki-dlya-osvityan-tabatkiv> .

2. Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» <https://mon.gov.ua/ua/news/metodichni-rekomendaciyi-pershapsihologichna-dopomoga-algoritm-dij>

3. Телеграм канал «Підтримай дитину» (для підтримки дітей, особливо з ООП) <https://t.me/pidtrumaidutuny>

4. Інформаційна підтримка:

1) Підтримка дітей: поради для вчителів

<https://mon.gov.ua/ua/news/pidtrimka-ditej-poradi-dlya-vchiteliv>

2) Канал «Підтримай дитину» <https://mon.gov.ua/ua/news/kanal-pidtrimaj-ditinu-obyednav-ponad-12-tisbatkiv-i-vchiteliv>

3) Психологи і педагоги дбають про психічне здоров’я дітей та дорослих

<https://mon.gov.ua/ua/news/psihologi-i-pedagogi-dbayut-pro-psihichnezdorovya-ditej-ta-doroslih>

4) Як пережити горе та втрату – поради психологів

<https://mon.gov.ua/ua/news/yak-perezhiti-gore-ta-vtratu-poradi-psihologiv>

5) «Підтримай дитину»: захисники і захисниці України читають казки та

вірші

<https://mon.gov.ua/ua/news/pidtrimaj-ditinu-zahisniki-i-zahisniciukrayini-chitayut-kazki-ta-virshi>

6) Контроль емоційного стану під час війни – пояснення психологів

<https://mon.gov.ua/ua/news/kontrol-emocijnogo-stanu-pid-chas-vijnipoyasnennya-psihologiv>

7) Як контролювати емоційний стан під час воєнного стану? – поради

психологів <https://mon.gov.ua/ua/news/yak-kontrolyuvati-emocijnij-stanpid-chas-voyennogo-stanu-poradi-psihologiv>

8) Ефективні поради від емоційного вигорання під час війни

<https://mon.gov.ua/ua/news/efektivni-poradi-vid-emocijnogo-vigorannyapid-chas-vijni>

9) Посттравматичний стресовий розлад в умовах війни: роз’яснення психологів <https://mon.gov.ua/ua/news/posttravmatichnij-stresovij-rozladv-umovah-vijni-rozyasnennya-psihologiv>

10) Симптоми посттравматичного стресового розладу в умовах війни

<https://mon.gov.ua/ua/news/simptomi-posttravmatichnogo-stresovogorozladu-v-umovah-vijni>

11) Діагностика ПТСР в умовах війни: поради психологів

<https://mon.gov.ua/ua/news/diagnostika-ptsr-v-umovah-vijni-poradipsihologiv>

12) Посттравматичний стресовий розлад в умовах воєнних дій: методи лікування <https://mon.gov.ua/ua/news/posttravmatichnij-stresovij-rozlad-vumovah-voyennih-dij-metodi-likuvannya>

13) Поради психологів проєкту «Підтримай дитину» для освітян та батьків, які займаються з дітьми із ООП

<https://mon.gov.ua/ua/news/poradi-psihologiv-proyektu-pidtrimaj-ditinudlya-osvityan-ta-batkiv-yaki-zajmayutsya-z-ditmi-iz-oop>

14) Як говорити з учнями на складні теми? Поради для педагогів від психологів проєкту «Підтримай дитину»

<https://mon.gov.ua/ua/news/yak-govoriti-z-uchnyami-na-skladni-temiporadi-dlya-pedagogiv-vid-psihologiv-proyektu-pidtrimaj-ditinu>

15) Психологи проєкту «Підтримай дитину» пояснюють, чому дітям часом важко спілкуватися <https://mon.gov.ua/ua/news/psihologiproyektu-pidtrimaj-ditinu-poyasnyuyut-chomu-dityam-chasom-vazhkospilkuvatisya>

16) Як підтримати дитину, яка переживає посттравматичний стрес: поради для батьків <https://mon.gov.ua/ua/news/yak-pidtrimati-ditinuyaka-perezhivaye-posttravmatichnij-stres-poradi-dlya-batkiv>

17) Як виникає та впливає злість на стан людини під час війни?

<https://mon.gov.ua/ua/news/yak-vinikaye-ta-vplivaye-zlist-na-stan-lyudinipid-chas-vijni>

18) Чек-лист на канікули: 8 кроків для організації ранкового простору дитини <https://mon.gov.ua/ua/news/chek-list-na-kanikuli-8-krokiv-dlyaorganizaciyi-rankovogo-prostoru-ditini>

19) Підтримай дитину: типові реакції дитини 12-18 років під час травматичних подій <https://mon.gov.ua/ua/news/pidtrimaj-ditinu-tipovireakciyi-ditini-12-18-rokiv-pid-chas-travmatichnih-podij>

5. Анімаційний ролик «Як говорити з дитиною про війну. 7 порад від психологів” . <https://mon.gov.ua/ua/news/yak-govoriti-zditinoyu-pro-vijnu-7-porad-vid-psihologiv-u-mezhah-proyektu-pidtrimajditinu>

5. Вебінари:

1) для фахівців інклюзивно-ресурсних центрів «Психологічна травма: основні відомості та першочергові кроки»

<https://mon.gov.ua/ua/news/osnovni-vidomosti-ta-pershochergovi-krokipid-chas-psihologichnih-travm-vidbuvsya-seminar-dlya-fahivciv-irc>

2) вебінар-практикум для освітян «Техніки роботи зі стресом та тривогою для дорослих та дітей» <https://mon.gov.ua/ua/news/11-travnya-vebinarpraktikum-dlya-osvityan-tehniki-roboti-zi-stresom-ta-trivogoyu-dlyadoroslih-ta-ditej>

6. Спільно з ЮНІСЕФ:

1) Поради від експертів ЮНІСЕФ: “Як підтримати дітей у стресових ситуаціях” <https://mon.gov.ua/ua/news/poradi-vid-ekspertiv-yunisef-yakpidtrimati-ditej-u-stresovih-situaciyah>

2) Поради експертів ЮНІСЕФ: як говорити з дітьми про смерть близької людини <https://mon.gov.ua/ua/news/poradi-ekspertiv-yunisef-yak-govoritiz-ditmi-pro-smert-blizkoyi-lyudini>

3) Як доглядати за дитиною під час війни і вимушеного переміщення: поради від експертів ЮНІСЕФ <https://mon.gov.ua/ua/news/yakdoglyadati-za-ditinoyu-pid-chas-vijni-i-vimushenogo-peremishennyaporadi-vid-ekspertiv-yunisef>

4) ЮНІСЕФ запускає індивідуальні психологічні консультації для дітей і батьків <https://mon.gov.ua/ua/news/yunisef-zapuskaye-individualnipsihologichni-konsultaciyi-dlya-ditej-i-batkiv>

7. Спільно з #stop\_sexтинг

1) Актуальні матеріали щодо психологічної підтримки та захисту дітей від сексуального насильства в інтернеті

<https://mon.gov.ua/ua/news/aktualni-materiali-shodo-psihologichnoyipidtrimki-ta-zahistu-ditej-vid-seksualnogo-nasilstva-v-interneti>

8. Поради з надання першої психологічної допомоги людям, які пережили кризову подію

<https://mon.gov.ua/ua/news/poradi-z-nadannyapershoyi-psihologichnoyi-dopomogi-lyudyam-yaki-perezhili-krizovupodiyu>

9. Посібник «Розмови про війну» для батьків і опікунів дітей

<https://mon.gov.ua/ua/news/asociaciya-psihologiv-portugaliyi-prezentuvalaposibnik-rozmovi-pro-vijnu-dlya-batkiv-i-opikuniv-ditej>

10. Поради від експертів ЮНІСЕФ: «Правила підтримки дитини під час евакуації» <https://mon.gov.ua/ua/news/poradi-vid-ekspertiv-yunisefpravila-pidtrimki-ditini-pid-chas-evakuaciyi>

11. «Час поговорити»: програма для психологічної підтримки в міні-групах

<https://mon.gov.ua/ua/news/chaspogovoriti-v-ukrayini-zapustili-unikalnu-programu-dlya-psihologichnoyipidtrimki-v-mini-grupah>

12.«Картки сил», розроблені Світланою Ройз, ГО «Смарт освіта» за підтримки UNICEF Ukraine <https://nus.org.ua/news/kartky-syly-dlya-ditej-zavantazhujte-j-cherez-gru-dopomagajte-dityam-stavaty-mitsnishymy/>

13. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»(2017): навчально-методичний посібник. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа.

[https://kmarehab.com/bezpechnyy-prostir-posibnyk-dlia-psykholohiv-ta-sotsialnykh-](https://kmarehab.com/bezpechnyy-prostir-posibnyk-dlia-psykholohiv-ta-sotsialnykh-pedahohiv/)

14. Дитина втратила рідних через війну: як поводитися та які слова підтримки підібрати однокласникам і вчителям. URL:

https://nus.org.ua/articles/dytyna-vtratyla-ridnyh-cherez-vijnu-yakpovodytysya-ta-yaki-slova-pidtrymky-pidibraty-odnoklasnykam-ivchytelyam/

15. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна  
підтримка вчителів та дітей у часи війни / Д. Арцимєєва та ін.; за заг. ред. Л. Залюбовської. URL:

file:///C:/Users/%D0%A0%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%BE%D0%B  
B%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0/Downloads  
/GG%20prostir%20posibnyk%201%20str%20(1).pdf

16. Освіта в умовах війни: як змінилися вчителі та учні за минулий рік? URL: https://osvitoria.media/experience/osvita-v-umovahvijny-yak-zminylysya-vchyteli-ta-uchni-za-mynulyj-rik/

17. Романовська Д.Д. Психологічна підтримка здобувачів освіти  
педагогами в умовах війни: методичні рекомендації*.* 2022. URL:  
https://docs.google.com/document/d/1nmGTiyIO4hPIoGiu6CnPDTSyCIkbeVM/edit   
18. Як організувати навчання під час війни: поради та ресурси для  
вчителів та репетиторів. URL:

https://buki.com.ua/news/yakorhanizuvaty-navchannya-pid-chas-viyny-porady-ta-resursy-dlyavchyteliv-ta-repetytoriv/

19. Як повідомити дитині про смерть людини, з якою вона  
контактувала. 10 правил від психологині. URL:

https://nus.org.ua/articles/yak-povidomyty-dytyni-pro-smert-lyudyny-z-yakoyu-vonakontaktuvala-10-pravyl-vid- psyhologyni/

20. Інформаційний комікс для дітей у воєнний стан – це збірка інформаційних порад для дітей та їхніх близьких

<https://mon.gov.ua/ua/news/poradi-vid-zahisnika-ukrayini-mon-rozrobiloinformacijnij-komiks-dlya-ditej-u-voyennij-stan>

21. Мультижанровий спецпроєкт «Жити далі» – надихаючі відеоролики про історії сили і стійкості українців у воєнний час.

<https://1plus1.ua/novyny/11-media-zapuskae-masstabnij-multizanrovij-specproekt-ziti-dali>

22. Курс «Як підтримати дитину під час війни?»

<https://mon.gov.ua/ua/news/stvoreno-kurs-yak-pidtrimati-ditinu-pid-chasvijni>

Гарячі лінії психологічної допомоги:

1.Лінія Національної психологічної асоціації 0 800 100 102 (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні).

2. Урядова «гаряча лінія» 1545, з питань протидії торгівлі людьми та домашньому насиллю – 1547 (цілодобово, дзвінки безкоштовні).

3. Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді» 0 800 210 160 (цілодобово, дзвінки безкоштовні)

4. Лінія емоційної підтримки МОМ – 0 800 211 444 (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні)

5. Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine 7333 (цілодобово)

6. Лінія кризової допомоги та підтримки Українського ветеранського фонду при Мінветеранів 0 800 33 20 29 (цілодобово, дзвінки безкоштовні).

7. Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства,

торгівлі людьми та гендерної дискримінації ГО «Ла Страда-Україна»

0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного), або 116 123 (з мобільного) (цілодобово, дзвінки безкоштовні)

8. Національна гаряча лінія для дітей та молоді ГО «Ла Страда-Україна»

0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного) або 116111 (з мобільного*)*

(цілодобово, дзвінки безкоштовні)

Допоможуть широкому загалу дізнатися про цінність ментального здоров’я та піклування про нього:

1. Спеціальна сторінка офіційного сайту «Ти як?» – http://howareu.com

2. Facebook –<https://www.facebook.com/howareu.program>

3. Instagram – <https://www.instagram.com/howareu_program>

4. YouTube – <https://www.youtube.com/@howareu_program>

5. Twitter – <https://twitter.com/howareuprogram>

6.Telegram – <https://t.me/howareu_program>

7.TikTok – <https://www.tiktok.com/@howareu_program>

8. Viber – <http://surl.li/gdlzm>

Як пошук ресурсів для досягнення власного психологічного благополуччя та з метою навчання і допомоги іншим безкоштовні онлайн-курси та корисні матеріали:

1. <http://surl.li/jmtqh> - Базова психологічна допомога в умовах війни.
2. <http://surl.li/jmtai> - Психологія стресу та способи боротьби з ним.
3. <http://surl.li/jmtrq> -Травматичний досвід і ПТСР: інструментарій для психотерапевта
4. <http://surl.li/jmtsi>-Сам собі терапевт. Інструменти психологічної самодопомоги для усіх, хто хоче покращити свій психологічний стан.
5. <http://surl.li/jmtsu> – Життєстійкість молоді в умовах криз.
6. <http://surl.li/jmttl> - Знати, як допомогти: курс про базові принципи психології для роботи з травмами дітей та дорослих.
7. <http://surl.li/jmtub> - Сміливі навчати – онлайн-курс про вчителювання під час кризи. EdEra – online education studio | Школа стійкості (ed-era.com) – Школа стійкості.
8. <http://surl.li/jmtvl> - Підтримка психічного здоров’я в умовах війни.
9. <https://www.mh4u.in.ua/about/> - сайт Найважливіше про психічне здоров’я.