



ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ З НАВЧАННЯ МЕТОДИКАМ І ТЕХНОЛОГІЯМ ПОСТКОВІДНОЇ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

УКРАЇНСЬКИЙ НМЦ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ НАПН УКРАЇНИ / **30** ГОДИН



Навчання реалізується групою науковців Українського НМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проєкту *"Постковідна соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби"*, реєстраційний номер 2021.01/0198.

ВИКЛАДАЧІ:

ВІТАЛІЙ ГРИГОРОВИЧ ПАНОК,

ДІЙСНИЙ ЧЛЕН (АКАДЕМІК) НАПН УКРАЇНИ, ДОКТОР
ПСИХОЛОГІЧНИХ НАУК, ПРОФЕСОР, ДИРЕКТОР УКРАЇНСЬКОГО
НАУКОВО-МЕТОДИЧНОГО ЦЕНТРУ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ, В.О. АКАДЕМІКА-СЕКРЕТАРЯ ВІДДІЛЕННЯ
ПСИХОЛОГІЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ НАПН УКРАЇНИ



ДІАНА РОМАНОВСЬКА,

КАНДИДАТ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАУК, СТАРШИЙ НАУКОВИЙ
СПІВРОБІТНИК УКРАЇНСЬКОГО НАУКОВО-МЕТОДИЧНОГО ЦЕНТРУ
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ НАПНУ;
ЗАВІДУВАЧ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОГО ЦЕНТРУ ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ КЗ "ІНСТИТУТ
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ"



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

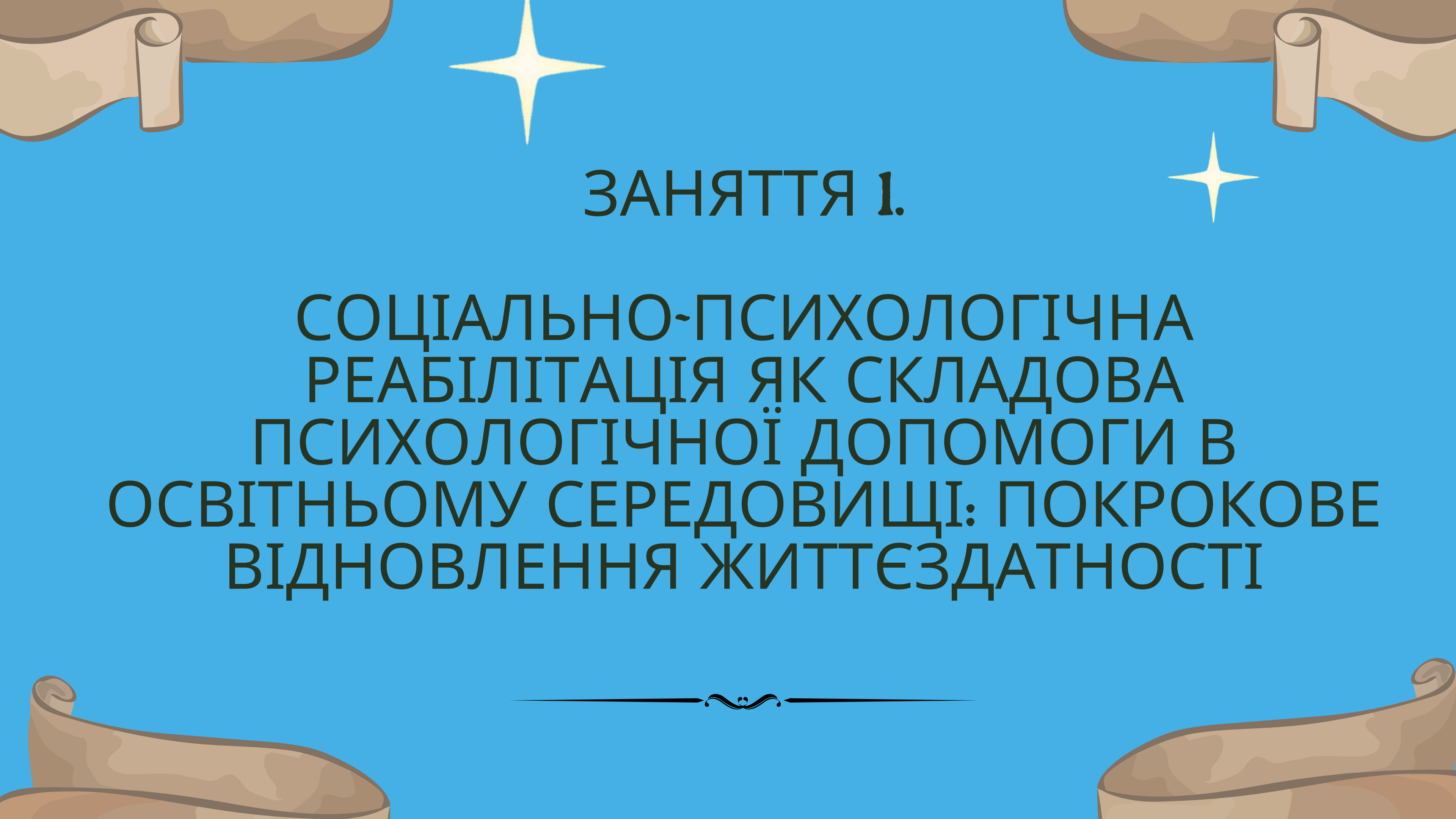
ПРОГРАМА

ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПРАКТИЧНИХ
ПСИХОЛОГІВ З НАВЧАННЯ МЕТОДИКАМ
І ТЕХНОЛОГІЯМ ПОСТКОВІДНОЇ СОЦІАЛЬНО-
ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

*За науковою редакцією
члена-кореспондента НАПН України
В. Г. Панка*

Київ • 2024

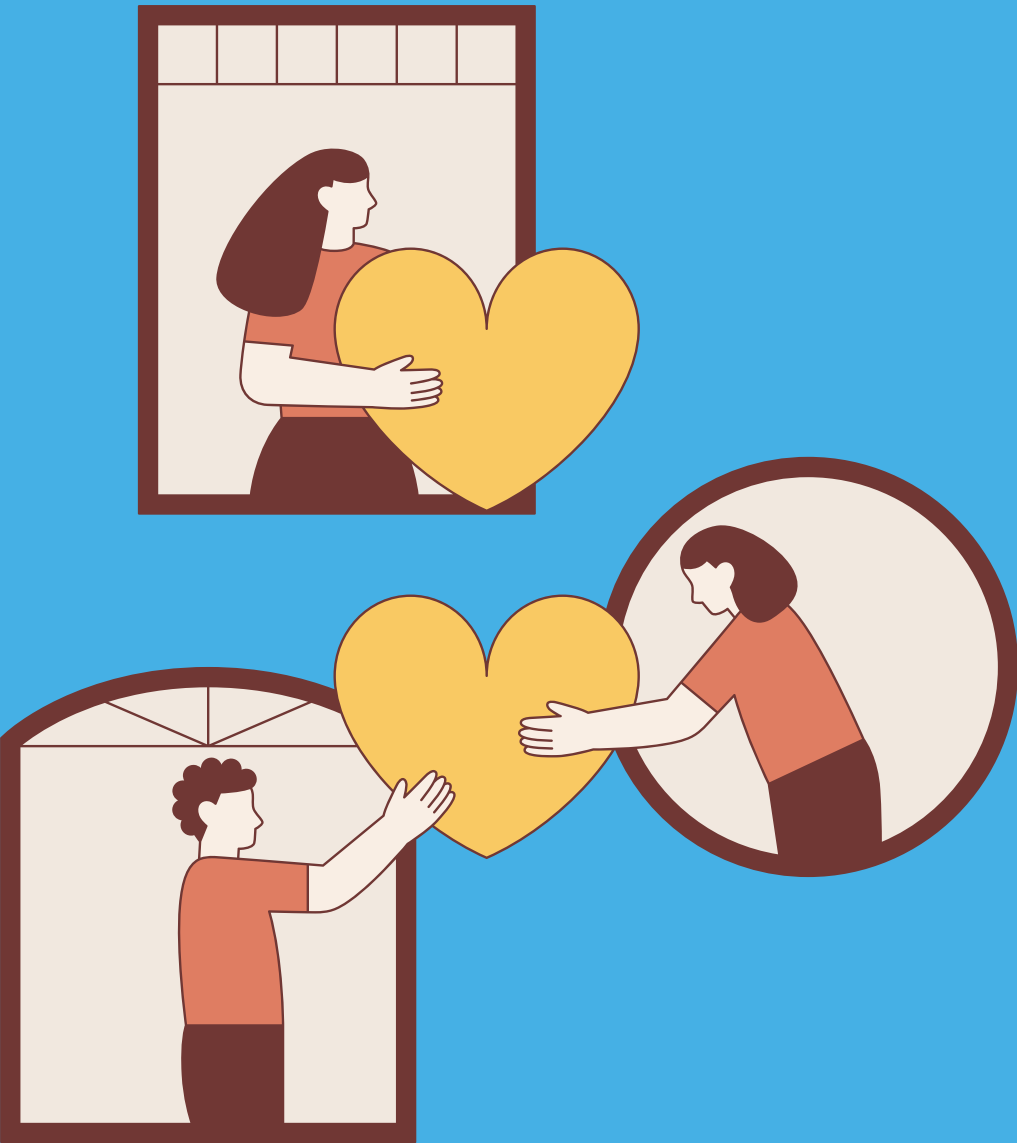
МЕТА ПРОГРАМИ: ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ УСІХ ТИПІВ І ФОРМ ВЛАСНОСТІ, ЦЕНТРІВ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ОСНОВІ НОВИХ КОНЦЕПТУАЛЬНИХ ПІДХОДІВ ДО ЗМІСТУ, ФОРМ І МЕТОДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СУЧАСНІЙ ШКОЛІ І УПРОВАДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНИХ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕТОДИК І ТЕХНОЛОГІЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІСЛЯ ПЕРЕЖИТОЇ НИМИ ТРАВМІВНОЇ ПОДІЇ, ПОВ'ЯЗАНОЇ З ПАНДЕМІЄЮ COVID-19 В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ.



ЗАНЯТТЯ 1.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА
РЕАБІЛІТАЦІЯ ЯК СКЛАДОВА
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В
ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ПОКРОКОВЕ
ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ





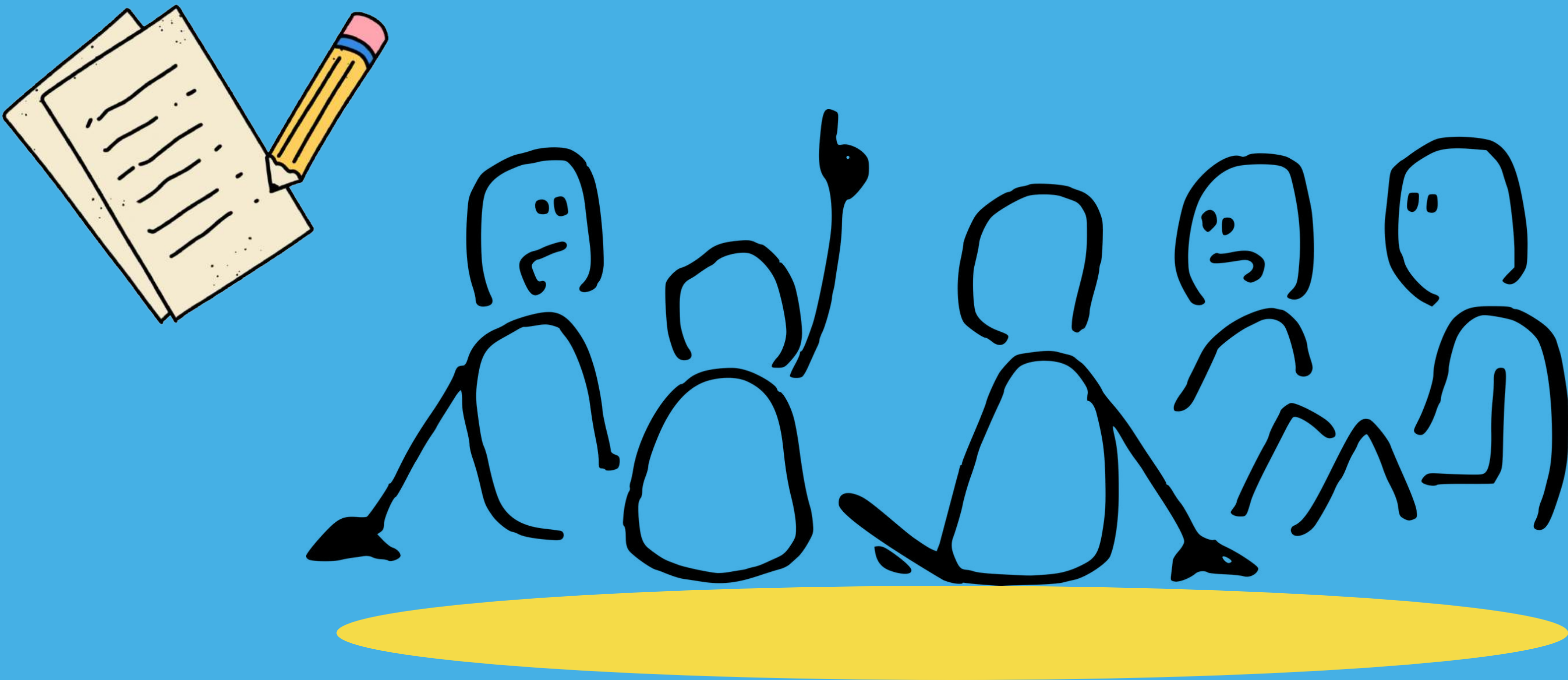
План проведення/тематичний зміст заняття



1. Вступ до навчального курсу та актуалізація теми “Соціально-психологічна реабілі.”
2. Базові поняття: реабілітація, соціальна реабілітація, психолого-педагогічна, психологічна реабілітація, соціально-психологічна реабілітація.
3. Специфіка соціально-психологічної реабілітації як складової психологічної допомоги у роботі фахівця психологічної служби в освітньому закладі. Стратегії та інструменти соціально-психологічної допомоги, підтримки учасників освітнього процесу: покрокове відновлення життєздатності, благополуччя.
4. Практикум: “Інструменти ефективної соціально-психологічної допомоги, що можна використовувати у процесі реабілітаційної роботи з дітьми різних вікових груп та дорослими” (робота у групах).

Робота в групах (10 хвилин)

Завдання-знайомство: *І. кожен в групі лаконічно презентує себе за схемою - Хто я - ім'я (можна прізвище, посаду); Звідки я - заклад освіти; Чи потребуєте ви особисто відновлення і в яких аспектах (потім від групи назвати основні 1-2 потреби у відновленні)*



ТЕРМІН «РЕАБІЛІТАЦІЯ»



- Термін «реабілітація» походить від латинських слів «**re-**» – відновлення і «**habilis**» – здатність, тобто “rehabilis” – відновлення здатності (властивостей).
- Поняття «реабілітація», вперше в медицині було офіційно застосоване до хворих на туберкульоз.
- У 1946 р. у США вперше був проведений Конгрес з реабілітації цих **хворих**, на якому Курт Вінтер запропонував наступне визначення:
«Реабілітація – це цілеспрямована діяльність колективу в медичному, педагогічному, соціальному та економічному аспектах з метою збереження, відновлення і зміцнення здібностей людини брати активну участь у соціальному житті».

ТЕРМІН «РЕАБІЛІТАЦІЯ»



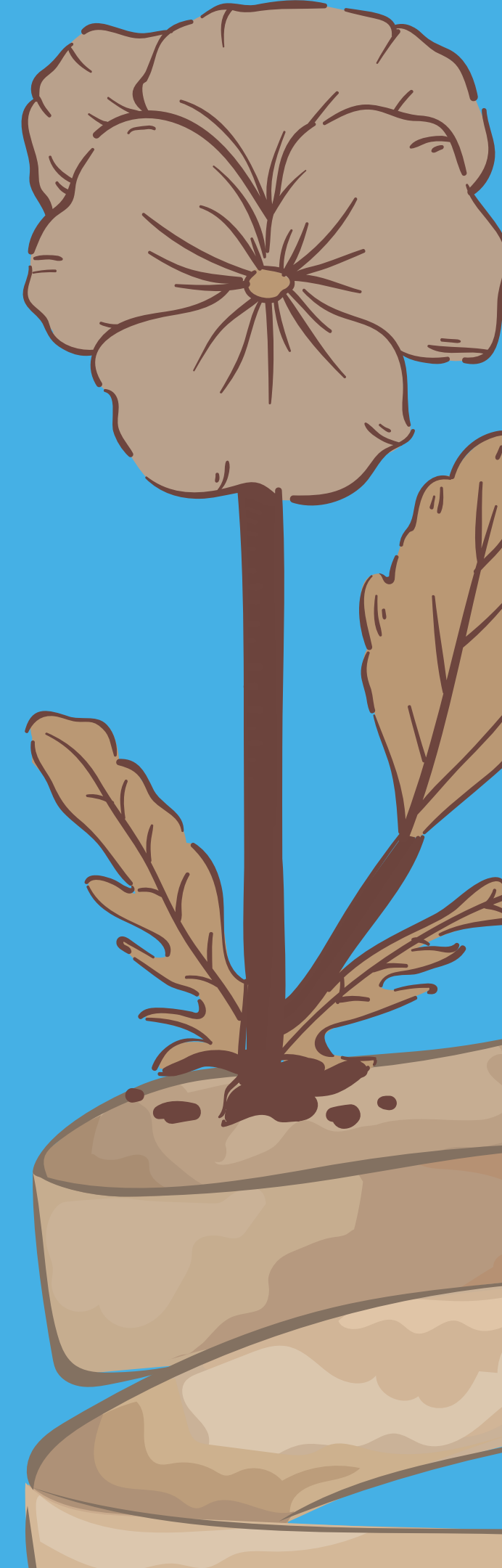
- **Реабілітація** – це відновлення здоров'я, функціонального стану і працездатності організму, порушеного хворобами, травмами або фізичними, хімічними і соціальними чинниками.
- За визначенням Комітету експертів з реабілітації ВООЗ (1963), **реабілітація** – це процес, «метою якого є запобігання інвалідності під час лікування захворювання і допомога хворому в досягненні максимальної фізичної, психічної, професійної, соціальної та економічної повноцінності, на яку він буде здатний у межах наявного захворювання».
- Значне місце в цьому процесі займають психологічні аспекти. оскільки в центрі уваги будь-якої реабілітації є особистість людини з її здібностями, темпераментом, характером, почуттями, світоглядом, вірою, прагненнями.

ТЕРМІН «РЕАБІЛІТАЦІЯ»



- В АНГЛІЇ ТА США ПІСЛЯ ДРУГОЇ СВІТОВОЇ ВІЙНИ БУЛО РОЗРОБЛЕНО ПРИНЦИПИ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ЯКІ ЗГОДОМ СТАЛИ ОСНОВОЮ КОНЦЕПЦІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ ТА ІНВАЛІДІВ У РІЗНИХ КРАЇНАХ СВІТУ.
- НАПРИКІНЦІ ХХ СТОРІЧЧЯ В ДЕРЖАВНИХ ДОКУМЕНТАХ РІЗНИХ КРАЇН (В УКРАЇНІ ТАКОЖ) З'ЯВЛЯЮТЬСЯ ТАКІ ПОНЯТТЯ, ЯК: НЕЙРОРЕАБІЛІТАЦІЯ, ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, СОЦІАЛЬНА РЕАБІЛІТАЦІЯ.
- АЛЕ..... ЩЕ СТАРОДАВНІ ЦІЛИТЕЛІ ТА МИСЛИТЕЛІ СТВЕРДЖУВАЛИ, ЩО ОСНОВНОЮ ПРИЧИНОЮ ТІЛЕСНИХ НЕДУГ Є ДУШЕВНІ ПЕРЕЖИВАННЯ.

- ПСИХОЛОГІЧНУ РЕАБІЛІТАЦІЮ РОЗГЛЯДАЮТЬ ЯК СИСТЕМУ ЗАХОДІВ, СПРЯМОВАНИХ НА ВІДНОВЛЕННЯ, КОРЕКЦІЮ ПСИХІЧНОГО Й ОСОБИСТІСНОГО ЗДОРОВ'Я, СТВОРЕННЯ СПРИЯТЛИВИХ УМОВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТА УТВЕРДЖЕННЯ ЛЮДИНИ.
- ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНУ РЕАБІЛІТАЦІЮ – ЯК СИСТЕМУ ПСИХОЛОГІЧНИХ І ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАХОДІВ, СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ СПОСОБІВ ОВОЛОДІННЯ ЗНАННЯМИ, УМІННЯМИ Й НАВИЧКАМИ (ЯКІ СТОСУЮТЬСЯ, ЗОКРЕМА, ПРОЦЕСІВ: ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ СВОЇХ МОЖЛИВОСТЕЙ, ЗАСВОЄННЯ ПРАВИЛ СУСПІЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ТОЩО) ЧЕРЕЗ СИСТЕМНУ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНУ РОБОТУ.
- СОЦІАЛЬНУ РЕАБІЛІТАЦІЮ РОЗГЛЯДАЮТЬ ЯК СИСТЕМУ ЗАХОДІВ, СПРЯМОВАНИХ НА СТВОРЕННЯ І ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УМОВ ДЛЯ ПОВЕРНЕННЯ ОСОБИ ДО АКТИВНОЇ УЧАСТІ В ЖИТТІ, ВІДНОВЛЕННЯ ЇЇ СОЦІАЛЬНОГО СТАТУСУ ТА ЗДАТНОСТІ ДО САМОСТІЙНОЇ СУСПІЛЬНОЇ І РОДИННО-ПОБУТОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЧЕРЕЗ СОЦІАЛЬНО-ДОВКІЛЬНУ ОРІЄНТАЦІЮ ТА СОЦІАЛЬНО-ПОБУТОВУ АДАПТАЦІЮ, СОЦІАЛЬНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ, ЗАДОВОЛЕННЯ ПОТРЕБИ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ТЕХНІЧНИМИ ТА ІНШИМИ ЗАСОБАМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ



Психологічна реабілітація — комплекс заходів з відновлення психічних та фізичних сил в людини до контрольного рівня, тобто здатності навчатися/працювати.

Соціально-психологічна реабілітація, згідно Т.М. Титаренко, є не пасивною реадаптацією, поверненням людини до колишнього життя, яке було в неї до травматизації.

Це **активізація здатності життєтворення**, тобто здатності перепроєктовувати власне життя та втілювати, реалізовувати ці оновлені проєкти в сімейній, особистій, професійній та інших сферах.

Адже **творче ставлення особистості до власного життя** передбачає відновлення **бажання самотрансформацій**, готовності до несподіванок, до змін ціннісних орієнтацій, характеру діяльності, поля спілкування, форм самореалізації.



Психологічна реабілітації відбуваються в системі відносин «людина – середовище», де людина виступає як організм і особистість, як відкрита система, а середовище як єдність біологічних і соціальних факторів.



Ключове поняття реабілітації – якість життя.

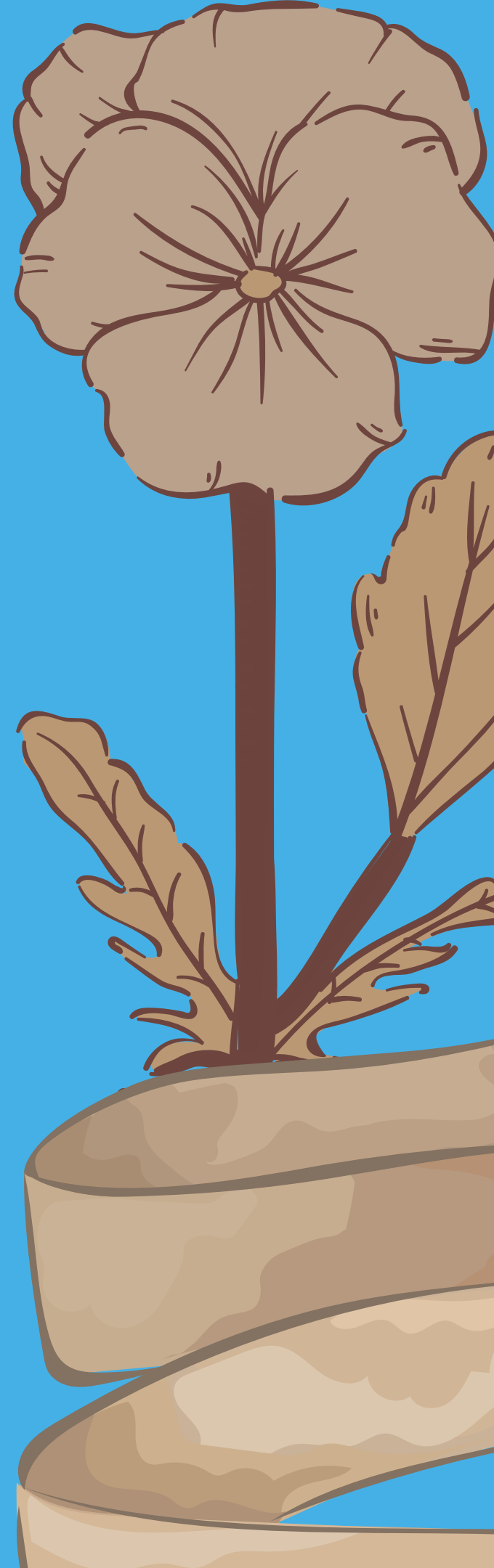
За визначенням ВООЗ: «Якість життя – це сприйняття людиною своєї позиції у житті, у тому числі фізичного, психічного та соціального благополуччя, залежно від якості середовища, в якому вона живе, а також ступеня задоволення конкретним рівнем життя та іншими складовими психологічного комфорту».

Психологічна реабілітація передбачає вирішення широкого кола завдань психологічної допомоги, таких як:

1. Нормалізація психічного стану, подолання наслідків стресу...
2. Відновлення порушених психічних функцій...

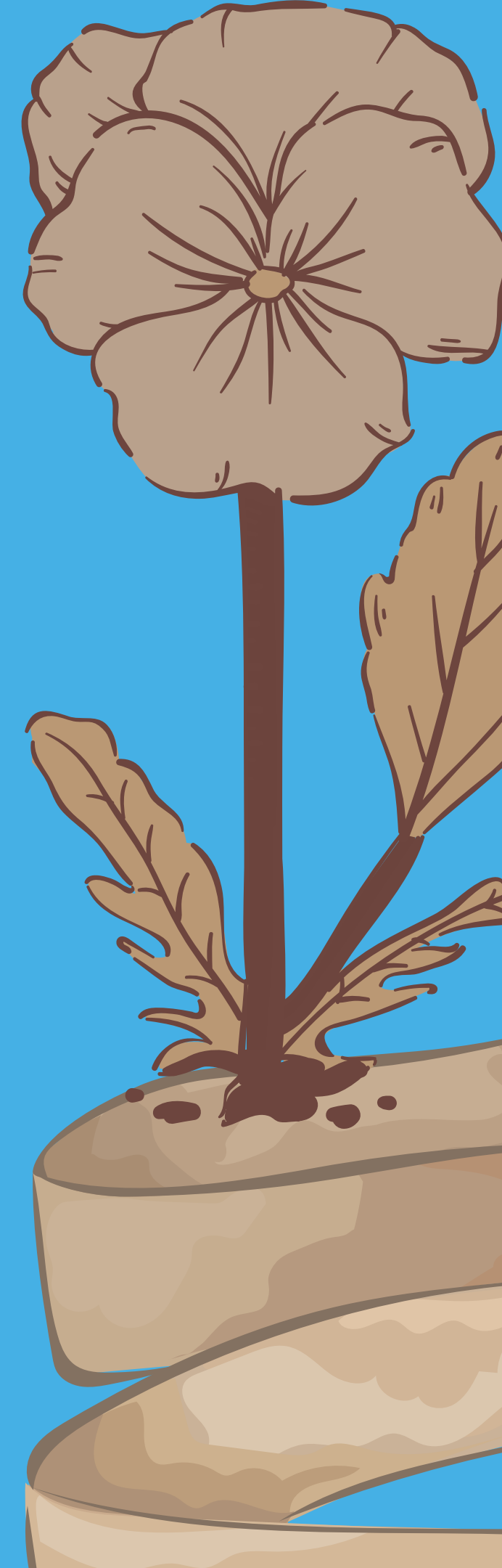
Отже, **соціально-психологічна реабілітація в освітніх закладах** може бути спрямована на відновлення у здобувачів освіти здатності до навчання (через відновлення психічних функцій, здатностей особистості), активізацію активізація здатності життєтворення, відновлення у них бажання вчитися, розвиватися, реалізовуватися.

Основне завдання соціально-психологічної реабілітації – подолання або мінімізації ознак стресу, наслідків травматизації через розвиток резильєнтності та інших життєвих компетенцій, що є необхідними для відновлення чи збереження психічного здоров'я



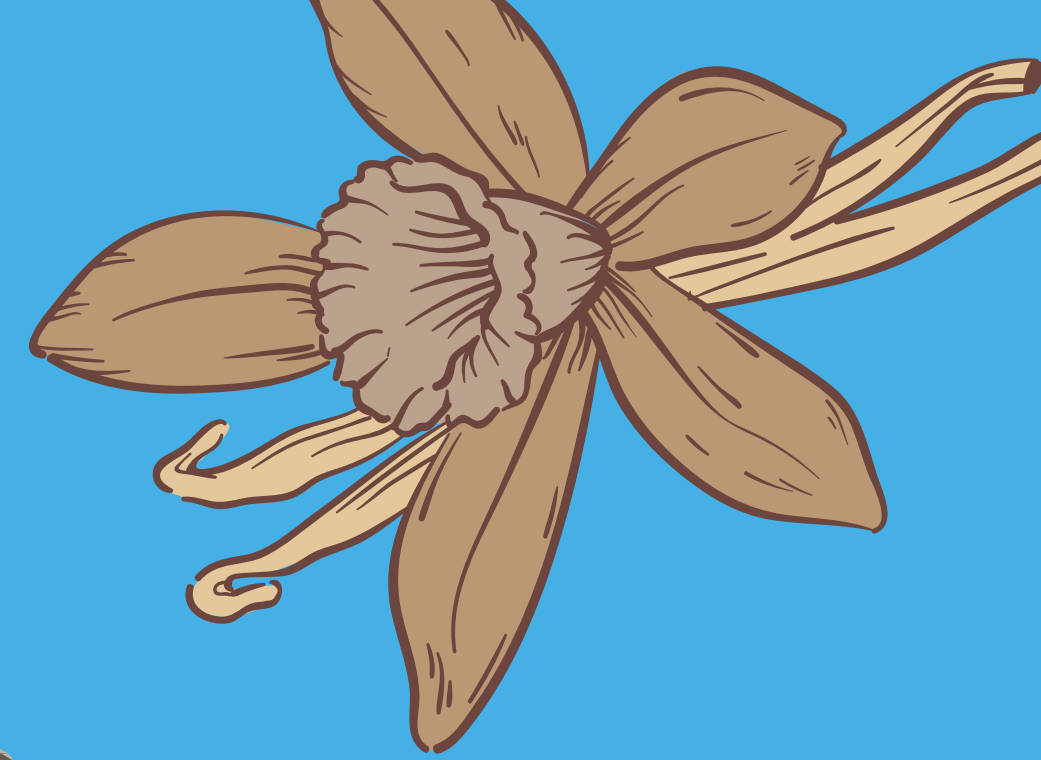
Специфіка соціально-психологічної реабілітації полягає у розробці і використанні відновлювальних заходів, які діятимуть у чотирьох напрямках: **персонально-інструментально-просторово-часовому**.

- ***Персональний вектор*** має бути спрямований на відновлення частково втраченої цілості особистості, її збалансованості, самоврегульованості;
- ***Інструментальний вектор*** – на відновлення зниженої самоефективності особистості, її здатності самореалізовуватися у різних видах діяльності;
- ***Просторовий вектор*** – на підвищення комунікативної компетентності особистості, налагодження стосунків, подолання почуття відчуження від оточення, конструктивне розв'язання конфліктів;
- ***Часовий вектор*** – на ціннісно-смислову сферу особистості, переоцінку цінностей, активізацію пошуку нових життєвих орієнтирів, нових сенсів.



СПЕЦИФІКА СПР

- Для кращого розуміння змісту соціально-психологічної реабілітації скористаємось думкою українських науковців (А.П. Мельника, Т.М. Титаренко) про те, що ***психологічна реабілітація є різновидом психологічної допомоги, яка орієнтується на відновлення втрачених (порушених) психічних можливостей і здоров'я.***
- У такому разі, соціально-психологічна реабілітація є складовою професійної діяльності практичного психолога, адже «психологічна допомога» – є однією із трудових функцій, які зазначені у професійному стандарті «Практичний психолог закладу освіти», яка сформульована як «Надання психологічної допомоги за запитом та/або відповідно до виявленої проблеми».



Види психологічної допомоги:

- діагностика;
- консультування;
- корекція;
- психотерапія;
- психологічна реабілітація;
- тренінги розвитку;
- ...

ПІДГОТОВКА ДО РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ РОБОТИ ПЕРЕДБАЧАЄ 4 ФАЗИ

1.перша фаза – фаза знайомства, мета якої – встановлення повноцінного контакту з особою, що потребує допомоги, відновлення. Від тональності знайомства, його щирості, неформального характеру спілкування великою мірою залежить весь подальший прогрес у відновленні психічного здоров'я постраждалої людини;

2.друга фаза – це поглиблення довірчих стосунків, встановлення довіри у стосунках;

3.третя фаза – первинна діагностика. Головний діагностичний інструмент для спеціаліста – це невимушена розмова, бесіда. Слід визначитися із: актуальним станом, в якому перебуває травмована людина на момент звернення (пригніченість, страхи, роздратованість, виснаженість, відстороненість тощо); характером травмування, його особливостями, тривалістю, давністю; попередніми травмами, їх наслідками; способами подолання кризових, екстремальних ситуацій, які виникали раніше; наявністю чи відсутністю мотивації до відновлення, готовності до змін у власному житті; імовірністю отримувати підтримку сім'ї, друзів, близького оточення;

4.четверта фаза – забезпечення групи підтримки для людини, з якою працює психолог. Має бути переосмисленим і максимально активованим реабілітаційний потенціал сім'ї, бо саме у сім'ї особистість отримує такі важливі для оновлення її психологічного здоров'я. Також мають бути проаналізовані за результатами діагностики сильні і слабкі сторони особистості, риси характеру на які бажано спиратися в роботі, внутрішні ресурси, які необхідно підсилювати.



АЛГОРИТМ СПР У ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ

Пропонуємо орієнтовний алгоритм діяльності фахівця психологічної служби у напрямку соціально-психологічної реабілітації учасника освітнього процесу:

1. Визначення потреби у СПР з урахуванням: запиту та психологічної оцінки стану, яку здійснює фахівець за допомогою діагностики.

2. Аналіз результатів діагностики, з урахуванням попереднього стану психічного здоров'я, домашнього та освітнього середовища, наявності/відсутності соціальної підтримки, готовності до взаємодії.

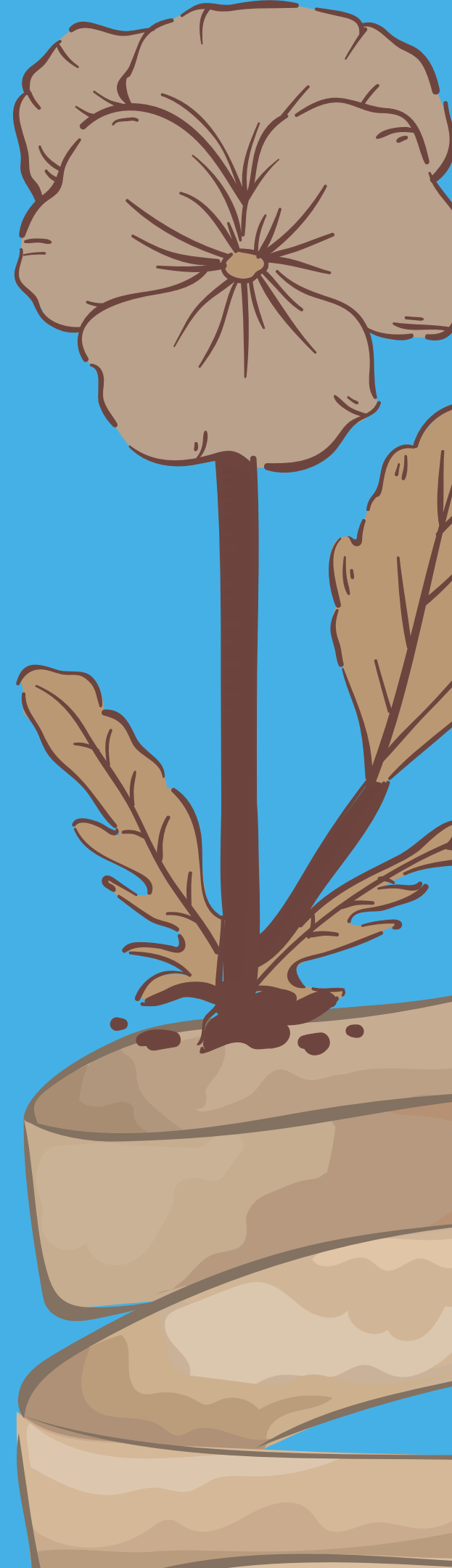
3. Приймається рішення чи є потреба у перенаправленні – складається план бесіди з особистісної підтримки під час якої рекомендується звернутись до фахівця спеціалізованої психологічної допомоги.

4. Якщо фахівець володіє достатньою компетентністю для вирішення запитів і проблем педагога – за результатами діагностики складається індивідуалізований план соціально-психологічної реабілітації. Здійснюється підбір практик, програм, обираються доцільні психологічні інтервенції та методи соціально-психологічного відновлення.

5. Отримання згоди на запропонований план СПР, складання графіку роботи.

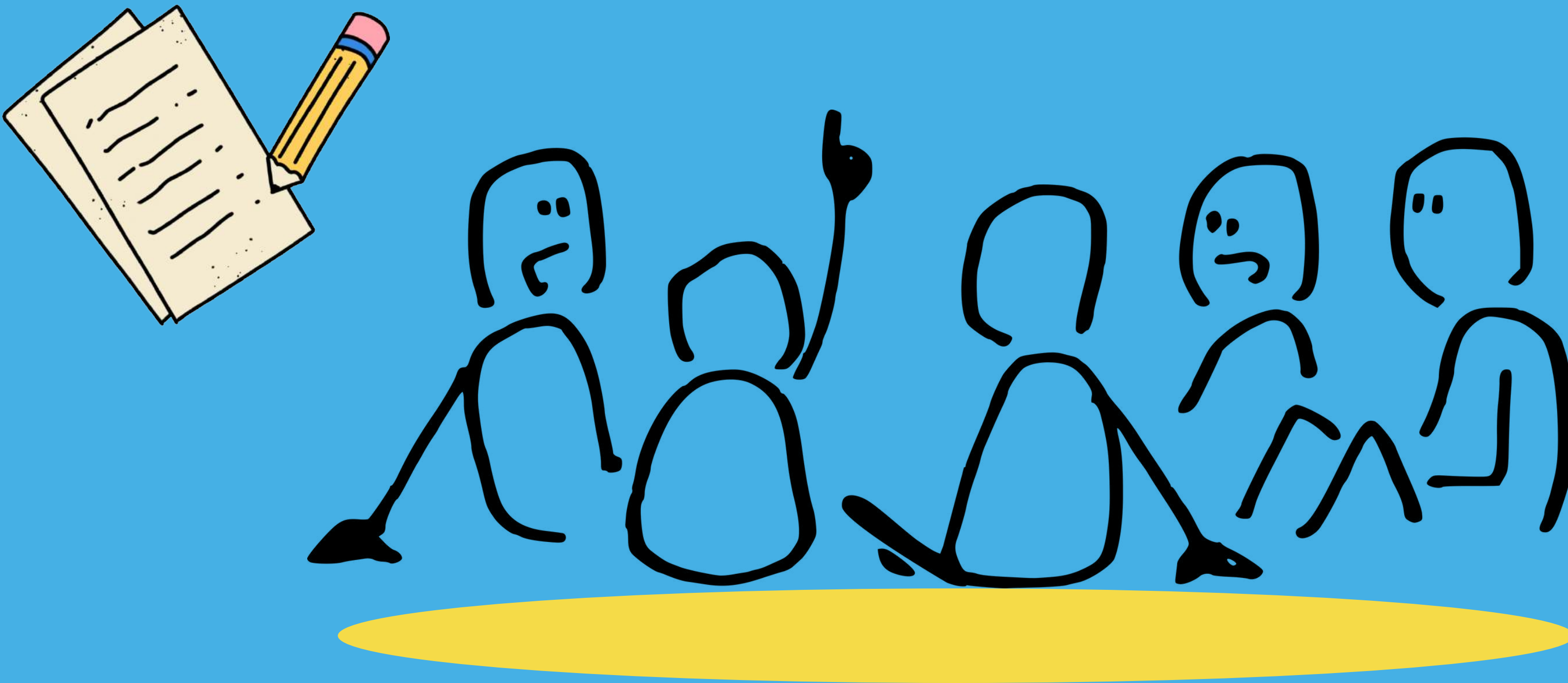
6. Реалізація індивідуалізованого плану соціально-психологічної реабілітації (за потреби коригування).

7. Моніторинг ефективності процесу соціально-психологічної реабілітації.



Робота в групах (10 хвилин)

Завдання: Назвіть (складіть список) інструментів (технології, практики, методи та методики) соціально-психологічної реабілітації для: дошкільників, молодших школярів, підлітків, старшокласників, дорослих *(по 1-2 для кожної групи)*



ПРАКТИКИ СПР

Визначено за результатами опитування працівників психологічної служби системи освіти України (проведено Українським науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи за сприяння центрів/кабінетів психологічної служби ІППО у **вересні 2023 року**, і в якому прийняли участь **1896** практичних психологів і соціальних педагогів).

Встановлено, що фахівці в закладах освіти використовують різноманітні практики соціально-психологічної допомоги та відновлення у роботі із здобувачами освіти.

Переважна більшість з них – це практики першої психологічної допомоги та підтримки, частково кризової допомоги та ресурсні техніки для відновлення психологічного та соціального благополуччя:

- **Тілесно зорієнтовані практики** застосовують **85%** респондентів:

1. Стабілізація-заземлення – «Заземлення», «Обійми метелика», «Самообійми», «Скинь напругу в тілі», «Сканування тіла», стабілізаційні вправи: «5-4-3-2-1», «5 відчуттів», «Я-дерево», «4 елементи» та ін.;

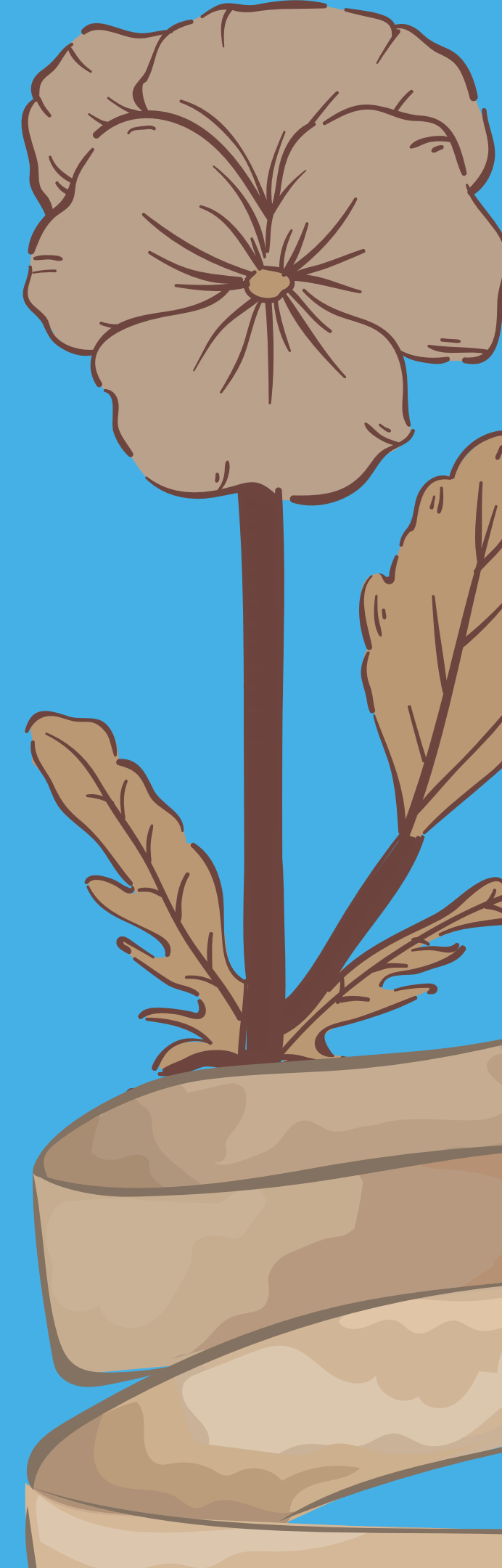
2. Практики дихання – дихальна гімнастика, «Квадратне дихання», «Дихання 4-7-8», «Антистресове дихання» та ін.;

3. Релаксаційні практики – «Ледачий кіт», «Лимон», «Пір'їнка і статуя», прогресивна м'язова релаксація Джейкобсона, «Стисніть та відпустіть», «Місце моєї сили», «Я-хмаринка», медитації та інші.



У загальному вигляді **модель психологічної реабілітації** містить наступні послідовні кроки:

1. Взаємна адаптація психолога та клієнта.
2. Навчання клієнта методам саморегуляції.
3. Катарсичний етап (повторне переживання, робота з основним запитом / основною проблемою).
4. Обговорення найбільш типових форм поведінки (на прикладі життєвих ситуацій).
5. Апробація нових способів поведінки через гру, моделювання.
6. Визначення життєвих перспектив, активізація життєвого потенціалу, складання персональної карти відновлення.

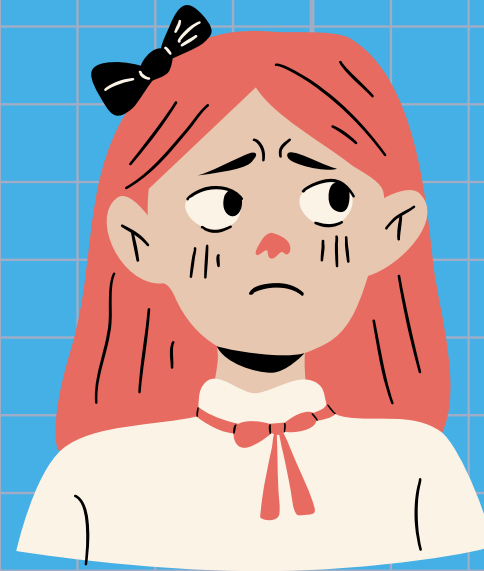
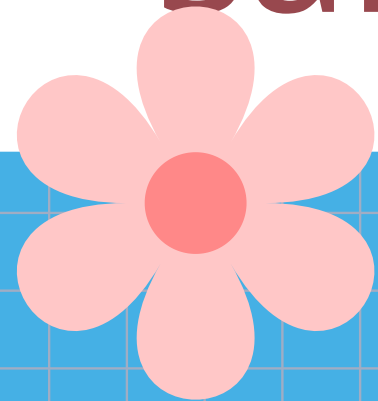


ВИСНОВОК

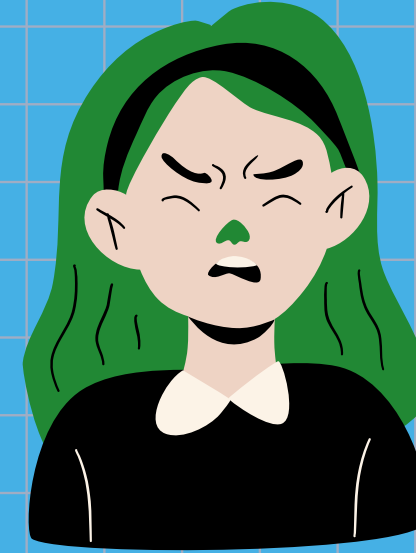
Специфіка соціально-психологічної реабілітації в діяльності фахівців психологічної служби полягає в її спрямованості на відновлення стану благополуччя учасників освітнього процесу, здатності до набуття життєвих компетентностей здобувачів освіти.

Соціально-психологічна реабілітація передбачає надання психологічної допомоги, психосоціальної підтримки та використання технологій і програм комплексного впливу, що забезпечують збереження і відновлення особистісної цілісності, здатності до саморегуляції, самоефективності. Це довготривалий процес.

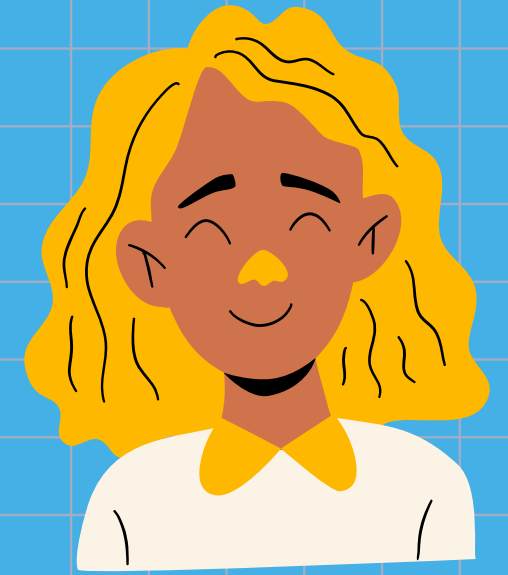
Які емоції у
вас зараз, на
момент
завершення
заняття?



1-Страх



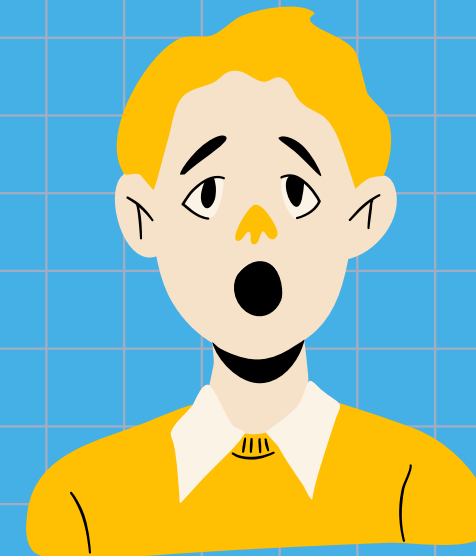
2-Злість



3-Щастя



4-Задоволення

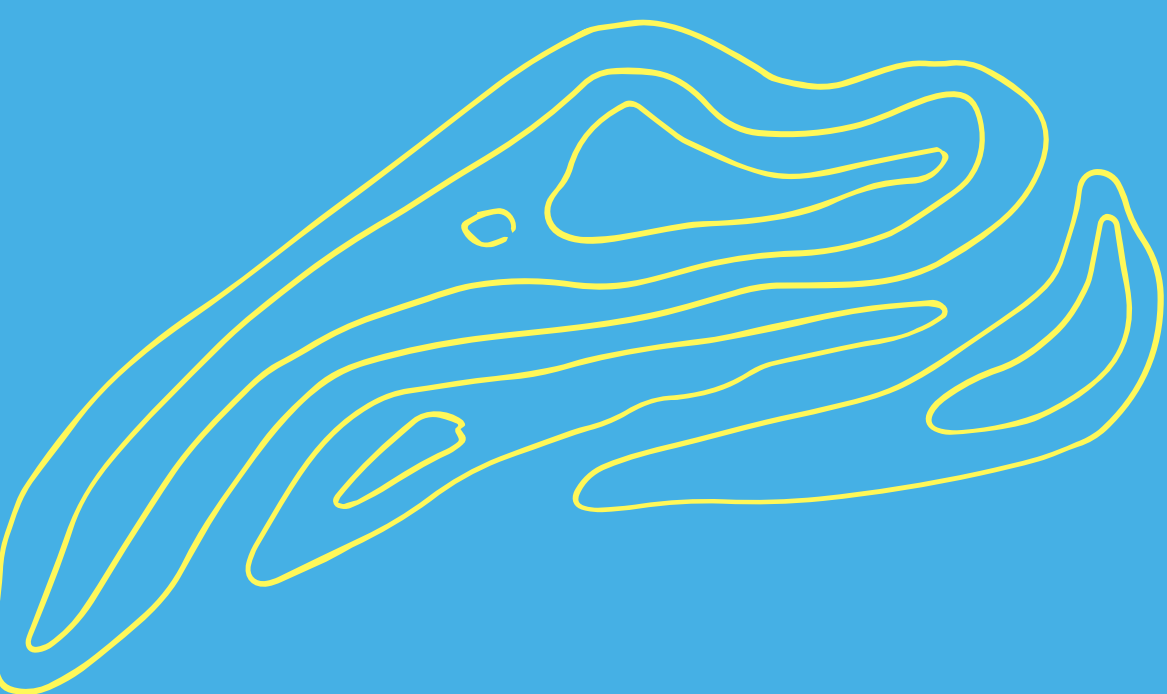


5-Розгубленість

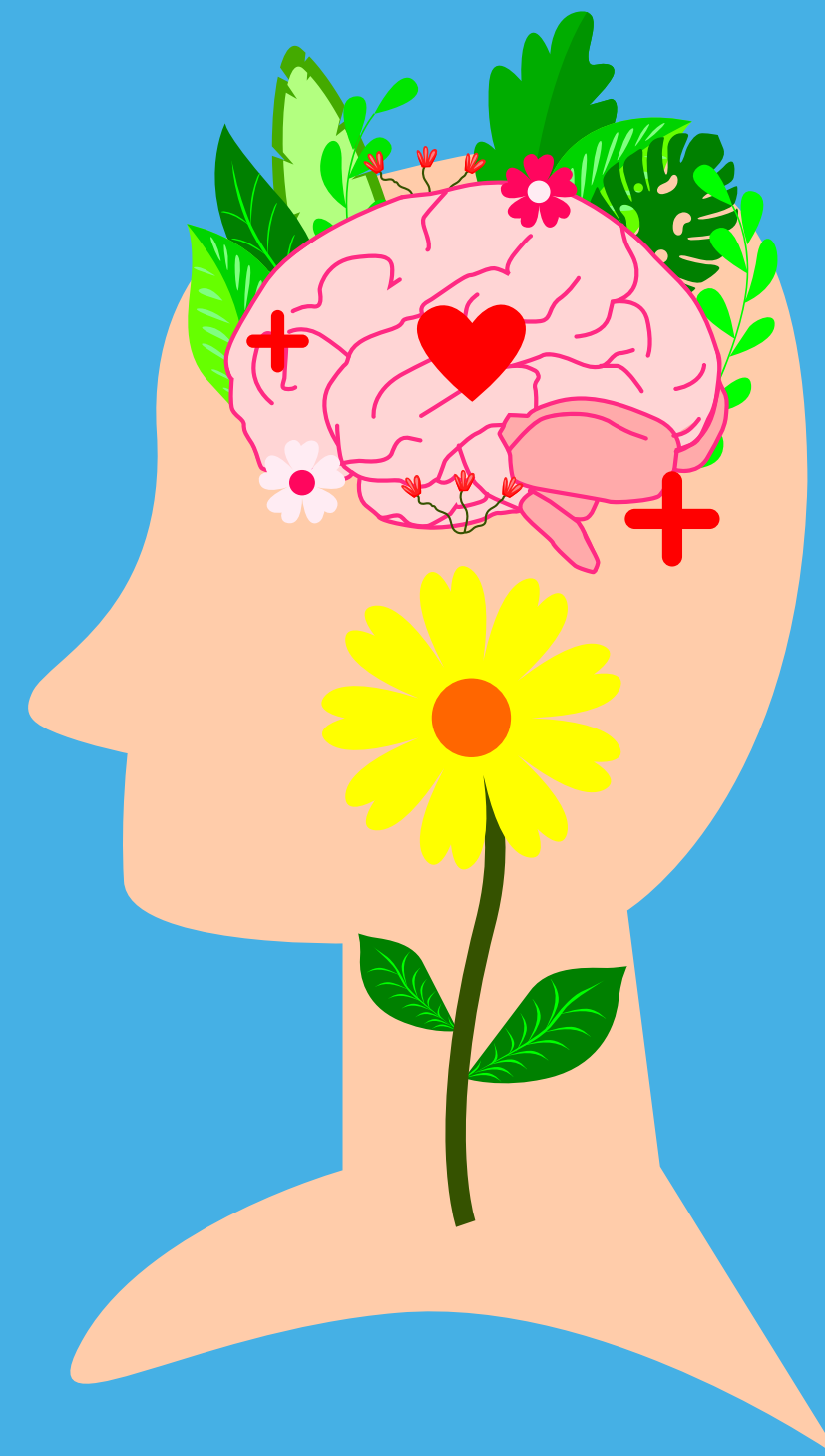


6-Сум

7-Інше



Дякую за участь!



Будьте здорові та психологічно стійкі!