

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор Державної освітньої
установи «Навчально-методичний
центр з питань якості освіти»



В. МЕЛЬНИК

2023 р.

ПОГОДЖЕНО

Голова Державної служби якості освіти



Р. ГУРАК

2023 р.

**Програма тренінгу
для психологів «Безпечний простір»
у рамках проекту «БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР: комплексна психосоціальна
підтримка українських шкіл в умовах війни»**

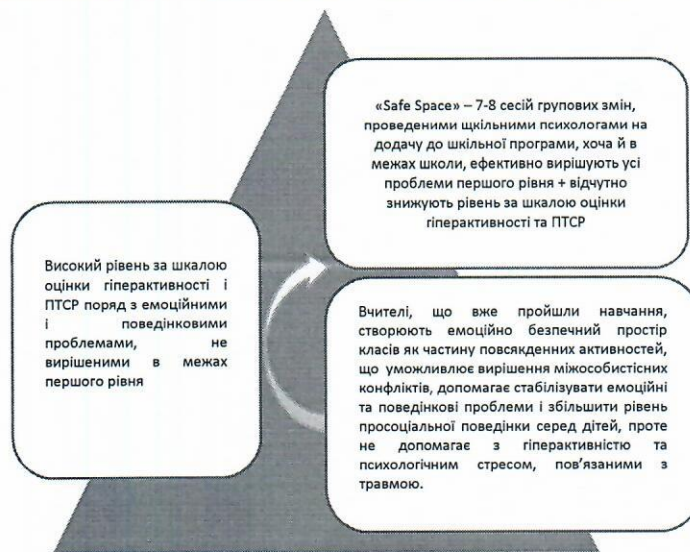
ПРОГРАМА «SAFE SPACE» ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ

Протягом останніх восьми років НаУКМА здійснив розробку та апробацію багаторівневого пакету освітніх і психосоціальних змін для вчителів та шкільних психологів. Дана програма була не лише спрямована на допомогу дітям у школах, але й здійснена у відповідності з новими педагогічними засадами, які впроваджує освітня реформа. Ці зміни визнані працівниками шкіл прийнятними і були ефективно імplementовані. Принаймні частково такий успіх зумовлений потужною супервайзинговою складовою, вбудованою в зміни завдяки зовнішнім грантам. Для забезпечення тривкості переваг цього підходу такі супервайзингові структури необхідно створити в рамках шкільних структур.

Зокрема, з 2014 року НаУКМА співпрацює з ЮНІСЕФ Україна та іншими міжнародними і національними партнерами в 5 східних областях України. Разом ми втілювали проекти, спрямовані на покращення освіти і надання психосоціальної підтримки дітям, відчутно постраждалим внаслідок військового конфлікту на Сході України, який досі триває. НаУКМА розробила та апробувала багаторівневу програму змін, до складу якої входить навчання вчителів зі зміцнення стійкості, навчання шкільних психологів методиці «Safe Space» з формування та ведення груп відновлення, а також навчання персоналу реферальній механіці переспрямування між першим та другим рівнями (рис. 1). Два посібники для цих тренінгів були затверджені Міністерством освіти та науки України та розповсюджені серед національних інституцій підвищення кваліфікації та безпосередньо в школах. Зовнішній супервайзинг, наданий командою тренерів НАУКМА вчителям та шкільним психологам, визнано ключовим компонентом підходу, який показав перспективні результати за висновками оцінкових досліджень¹. Від початку апробації, Карітас Україна застосував методику НаУКМА «Safe Space» для роботи з дітьми у спеціально обладнаних кімнатах «безпечного простору» у східних регіонах поблизу лінії конфлікту.

¹ Bogdanov, S., Zaleska, O., Basenko, O. 2019. Effectiveness Testing of a Multi-Layered Model of Psychosocial Support Within School in Conflict-affected Eastern Ukraine. NORRAG, SI 02. Retrieved from <https://resources.norrag.org/resource/view/525/276>

Рис. 1. Психосоціальна багаторівнева зміна. розроблена НАУКМА.



¹ Bogdanov, S., Zaleska, O., Basenko, O. 2019. Effectiveness Testing of a Multi-Layered Model of Psychosocial Support within school in conflict-affected Eastern Ukraine. NORRAG, SI 02. Retrieved from <https://resources.norrag.org/resource/view/525/276>

Від 2018 року НАУКМА у співпраці з Карітас Відень (Caritas Wien) та за фінансової підтримки Porticus розпочав впровадження цієї моделі у 11 визначених школах поблизу лінії конфлікту у східній Україні. Найперше, групова зміна для дітей «Safe Space» була успішно представлена місцевим соціальним робітникам Карітасу, залученим до щоденних психосоціальних активностей зі школярами. По-друге, шкільні вчителі пройшли тренінг щодо навичок зміцнення стійкості. Налагоджено реферальну систему переспрямування від вчителів до шкільних психологів.

У 2020 році програма ітераційно апробована та вдосконалена у співпраці з місцевою командою Карітас у рамках поточного проекту за фінансової підтримки Porticus. Спершу апробація відбувалася у 3 школах, що пройшли попередній відбір, а далі поширена на ще 11 шкіл у тому ж регіоні. Онлайн-версія програми розроблена з урахуванням поточної ситуації із пандемією COVID-19. Курс онлайн-навчання «Safe Space» для вчителів наразі розміщений у вільному доступі на платформі EdEra.

Розробники програми:

Сергій Богданов – доцент НАУКМА, PhD, Керівник Центру психічного здоров'я та психосоціального супроводу. Автор програми «Safe Space» та керівник наукових досліджень.

Оксана Залеська – дитячий психотерапевт, PhD, старший викладач НАУКМА з психології, авторка програми «Safe Space» та керівниця наукових досліджень.

Ольга Федорець – керівниця програми «Safe Space», старший тренер та супервайзор команди НАУКМА, клінічний психолог та психотерапевт. З 2014 – у команді НАУКМА, співавторка вдосконалень програми «Safe Space».

Обсяг програми: 3 кредити ЄКТС

Форма підвищення кваліфікації: дистанційна та очна

Документ, що видається за підвищенням кваліфікації: сертифікат

Очікувані результати:

- 100 психологів отримають знання щодо розуміння та розрізнення особливостей стресу, травми та посттравматичних станів у дітей, які страждають від військового конфлікту; ознак проявів гострого та токсичного стресу у дітей та дорослих, а також зможуть ідентифікувати ці ознаки (емоційні, тілесні, когнітивні, поведінкові); навчатися здійснювати самодопомогу при стресі та стресових станах, турбуватися про себе; відпрацюють основні вправи та інтервенції програми «Безпечний простір».

- Проведення шкільними психологами щонайменше 1400 групових занять з (очно та онлайн) з 3 000 учнями, які мають підвищений ризик розвитку проблем із психічним здоров'ям. Метою проведення таких занять є підтримка дітей та підлітків у розвитку життєстійкості та засвоєнні позитивних механізмів подолання труднощів.

Мета:

- Підготовка психологів, фахівців допомагаючих професій до практичної роботи в системі психічного здоров'я та психосоціальної підтримки з посилення резилієнс у дітей, які постраждали внаслідок військових дій, підготовка психологів до проведення програми «Безпечний простір»

Завдання тренінгу:

- сформувані у психологів розуміння та розрізнення особливостей стресу, травми та посттравматичних станів у дітей, які страждають від військового конфлікту,
- ознайомити учасників та учасниць з ознаками проявів гострого та токсичного стресу у дітей та дорослих, навчити ідентифікувати ці ознаки (емоційні, тілесні, когнітивні, поведінкові)
- навчити учасників здійснювати самодопомогу при стресі та стресових станах, турбуватися про себе.
- Відпрацювати основні вправи та інтервенції програми «Безпечний простір»

Програма:

День 1

Час	Зміст роботи / Тема / Вид діяльності
9:00 – 10:00	Вступ: мета та завдання тренінгу, знайомство, окреслення правил, очікувань. Презентація дослідження. Досвід НаУКМА
10:00 – 10:30	Робота в групах «Мій досвід роботи з дітьми, постраждалими від війни», що вже робиться на місцях
	Фасилітуючий простір. Безпечний дорослий. Піраміда інтервенцій / перенаправлення МПК
11:00 – 11:30	Кава-пауза
11:30 – 12:00	Система підтримки дитини в умовах війни. Компоненти підтримки дитини.
12:00 – 13:00	Стрес, гострий стрес, токсичний стрес, травма, ПТСР, ПТРО. Вплив на всі сфери життя людини (фізичне здоров'я, соціальна сфера,

	когнітивна сфера, емоційна сфера) . Скрінінг гострого стресу дітей, діагностика ПТСР у дітей, підлітків. Інформаційне повідомлення, робота з арт-техніками, вправи модулю
13:00 – 13:30	Обід
13:30 – 14:30	Ознаки проявів стресу у дітей , постраждалих від військового конфлікту як ідентифікувати ці ознаки (емоційні, тілесні, когнітивні, поведінкові) Робота в групах, опрацювання ознак. Реакції дітей на стрес
14:30-15:00	Підсумки дня. Питання- відповіді.

День 2

Час	Зміст роботи / Тема / Вид діяльності
9:00 – 9:30	Пульс дня. Обговорення вражень.
9:30 – 10:00	Теорія прив'язаності Болбі-Ейсворд . Вплив прив'язаності на стан дитини під час стресу чи травми.
10:00 – 10:30	Гра – природній процес розвитку дитини. Ігри нашого дитинства.
10:30-11:00	Допомога дитини при стресі та травмі. Тілесно – орієнтовані практики. Заземлення. Релаксація. Вправи на спрямовану увагу.
11:00 – 11:30	Кава-пауза
11:30 – 12:30	Програма «Безпечний простір». Модуль для дітей дошкільного віку «У надійних обіймах». Методологічна складова до модулю
12:30 – 13:00	Огляд модуля, робота з вправами модуля.
13:00 – 13:30	Обід
13:30 – 14:30	Модуль для дітей дошкільного віку «У надійних обіймах». Продовження. Батьківський компонент.
14:30-15:00	Підведення підсумків дня. Питання- відповіді.

День 3

Час	Зміст роботи / Тема / Вид діяльності
9:00 – 9:30	Пульс дня. Обговорення вражень.
9:30 – 10:30	Позитивна мета за негативною поведінкою дитини. Розвивальний зворотній зв'язок. Емоційний діалог. Важливість емоцій у житті дитини. Підхід резіліанс.

10:00 – 10:30	Практикум. Вправи на опрацювання розвивального зворотного зв'язку.
10:30-11:00	Програма «Безпечний простір». Модуль для учнів початкової школи «На крилах підтримки». Методологічна складова до модулю
11:00 – 11:30	Кава-пауза
11:30 – 13:00	Модуль для учнів початкової школи «На крилах підтримки».
13:00 – 13:30	Обід
13:30 –14:30	Модуль для учнів початкової школи «На крилах підтримки». Продовження
14:30-15:00	Підведення підсумків дня. Питання- відповіді.

День 4

Час	Зміст роботи / Тема / Вид діяльності
9:00 – 10:30	Пульс дня. Обговорення вражень. Презентація подальшої роботи фахівців.
10:30 – 11:00	Програма «Безпечний простір». Модуль для учнів основної школи «Простір моїх змін». Методологічна складова до модулю
11:00 – 11:30	Кава-пауза
11:30 – 13:00	Вправи з модулю «Простір моїх змін».
13:00 – 13:30	Обід
13:30 –14:30	Турбота психолога про себе. Професійне вигорання. Вікарне травмування. Травма від відчуття.
14:30-15:00	Підведення підсумків дня. Питання- відповіді. Подальший супровід.

І. Ю. Орландуц