

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

АНАЛІТИЧНА ЗАПИСКА

«Компонент ментального здоров'я у змісті освіти та впровадження програми соціально-емоційного навчання «Уроки щастя»»

Записка реконструює концептуальну та нормативну логіку інтеграції компонента ментального здоров'я безпосередньо у зміст шкільної освіти. Документ розкриває логіку включення універсальної промоції психічного здоров'я та профілактика у щоденний освітній процес, трактуючи її як питання про зміст освіти: визначення соціально-емоційних навичок як освітнього результату, спосіб їх інтеграції в навчання, розподіл ролей вчителів та фахівців психологічної служби школи і узгодження цього компонента з паралельною трансформацією психологічної служби.

Цю аналітичну записку підготовлено в межах співпраці Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України та Міністерства освіти і науки України.

Програма реалізується в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» — ініціативи першої леді Олени Зеленської. Інтеграція знань про ментальне здоров'я у зміст освіти та трансформація психологічної служби є двома складовими пріоритетного проєкту «Психосоціальна підтримка та психологічна допомога на всіх рівнях освіти».

Резюме та контекст

Зміна підходів до надання психосоціальної та психологічної допомоги в освіті розгортається за двома взаємодоповнювальними напрямками.

Перший — трансформація психологічної служби — змінює те, хто і як надає допомогу, стратифікуючи інтервенції за рівнями інтенсивності та розмежовуючи професійні ролі фахівців. Другий, що є предметом цієї записки, змінює сам зміст освіти, вбудовуючи в нього компонент ментального здоров'я: формування соціально-емоційних навичок стає не додатковою опцією «поза уроком», а складовою щоденного навчання. Концептуальним і методичним ядром цього напрямку є програма соціально-емоційного навчання «Уроки щастя».

Ключова відмінність двох напрямів є водночас підставою їхньої взаємодоповнюваності. Трансформація служби посилює спроможність дорослих реагувати на труднощі; «Уроки щастя» розвивають спроможність самих дітей — від розпізнавання власних емоційних станів до саморегуляції, конструктивної взаємодії та вчасного звернення по допомогу. Разом ці напрями замикають повний цикл: універсальну промоцію психічного здоров'я та профілактику в змісті освіти (соціально-емоційне навчання) і стратифіковану фахову допомогу тим, хто її потребує (психологічна служба).

Стисло, компонент ментального здоров'я у змісті освіти характеризується шістьма ознаками, які розгортаються в подальших розділах.

- **Універсальність.** Програма адресована всім здобувачам відповідного віку, а не окремим групам ризику; вона реалізує універсальний, найширший рівень профілактики за логікою громадського здоров'я, у якому пріоритет надається превенції перед реагуванням.
- **Наскрізна інтегрованість.** Матеріали викладаються не окремим предметом, а наскрізно через інші дисципліни та щоденні освітні ситуації, що вбудовує розвиток навичок у наявний навчальний процес без нарощування навантаження на учнів і вчителів.
- **Делегована відповідальність.** Курс можуть провадити класні керівники, вчителі-предметники, а також практичні психологи та соціальні педагоги — агентом упровадження є все освітнє середовище, а не єдиний фахівець.
- **Промоційно-превентивна орієнтація.** Акцент зміщено з усунення дефіциту на розвиток благополуччя та стійкості; програма працює на випередження, формуючи навички до появи труднощів.
- **Травма-інформованість.** Українська адаптація побудована на травма-інформованому підході з орієнтацією на сильні сторони особистості, що дає змогу екологічно вводити чутливі теми воєнного контексту.
- **Компліментарність зі службою.** Компонент змісту освіти не дублює, а доповнює психологічну службу: він насичує універсальні рівні (1–2 рівні) багаторівневої моделі допомоги, вивільняючи дефіцитний фаховий ресурс служби для цільової допомоги.

Що таке «Уроки щастя»: походження, рамка, зміст

«Уроки щастя» — це українська адаптація американського курсу соціально-емоційного навчання «Well-Being» компанії Studies Weekly, перекладеного та адаптованого вітчизняними фахівцями у галузі психології та освіти. Курс упроваджується в пілотних школах у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» — ініціативи першої леді Олени Зеленської.

Концептуально курс належить до когорти програм соціально-емоційного навчання (СЕН), базову модель яких сформулювала організація CASEL: п'ять ключових компетентностей — самоусвідомлення, саморегуляція (управління собою), соціальна обізнаність, навички взаємодії та відповідальне ухвалення рішень. Ця рамка визначає предметне поле курсу: він розкриває вміння будувати стосунки, творчість і суб'єктність («бути творцем власного життя»), розуміння того, що означає бути людиною, емоційну компетентність (емпатію, емоційний інтелект, розпізнавання власних і чужих почуттів), осмислення цінностей і сенсів, а також безпосереднє знання про те, як піклуватися про ментальне здоров'я.

Назва «Уроки щастя» є смисловою, а не буквальною: курс трактує щастя не як минаючий емоційний стан, а як здатність, що формується, — сукупність навичок, без яких неможливе

змістовне й плідне життя. Автори порівнюють ці уміння з правилами дорожнього руху: опановані в дитинстві, вони діють як стійка навичка впродовж життя. У воєнному контексті курс додатково реалізує зміну парадигми — від зосередженості на стражданні, спричиненому війною, до відновлення та суб'єктного визначення кожною людиною власного благополуччя.

Обґрунтування: чому компонент ментального здоров'я належить до змісту освіти

Логіка включення програми у зміст освіти спирається на три аспекти. Перший — контекстуальний: війна зумовлює підвищений рівень стресу та ризики для ментального здоров'я дітей і молоді, тож збереження психічного здоров'я та підтримка психосоціального благополуччя стають самостійним пріоритетом, а не побічним ефектом навчання. Другий — розвитковий: формування соціальної компетентності та здатності до саморегуляції емоцій підвищує спроможність людини справлятися з життєвими викликами, сприяючи особистісному зростанню й самореалізації. Третій — інституційний: з огляду на ключову роль школи в розвитку дитини, програми, що сприяють психологічному благополуччю, доцільно включати саме у зміст шкільної освіти, а не залишати на периферії позаурочних активностей.

Звідси впливає позиціонування навичок піклування про ментальне здоров'я як освітнього результату, співмірного за значущістю зі знаннями з математики чи біології. Це переозначення має практичний наслідок: щоденна підтримка благополуччя перестає бути окремою опцією «поза уроком» і стає частиною самого навчання, а отже — доступною всім здобувачам за замовчуванням, а не лише тим, хто звернувся по допомогу.

Архітектура курсу: рівні, охоплення, методичний комплекс

Курс пропонується для дошкілля та 1–7 класів загальної середньої освіти й структурований за чотирма віковими рівнями. Така стратифікація забезпечує відповідність змісту та складності навичок етапу розвитку дитини.

Рівень	Охоплення
Рівень 1	Дошкілля та учні 1 класу
Рівень 2	Учні 2–3 класів
Рівень 3	Учні 4–5 класів
Рівень 4	Учні 6–7 класів

Методичний комплекс кожного рівня містить дві складові — рекомендації для педагогів щодо викладання курсу та робочі зошити для учнів, що дають змогу тренувати навички безпосередньо під час занять. До змісту навичок належать, зокрема, саморегуляція емоцій, стресостійкість, вирішення конфліктів і конструктивна взаємодія з оточенням.

Спосіб інтеграції: наскрізність, агенти упровадження, каскадне навчання, безоцінковість

Ключовою конструктивною ознакою курсу є спосіб його вбудовування в освітній процес. Матеріали викладаються не окремими уроками, а наскрізно інтегруються через інші предмети та щоденні освітні ситуації. Це рішення має подвійний сенс: воно не нарощує навчального навантаження на учнів і вчителів та водночас відповідає природі соціально-емоційних навичок, які засвоюються не як відокремлений предмет, а через

практику в реальних взаємодіях.

Агентами упровадження може бути широке коло дорослих — класні керівники, вчителі-предметники, а також практичні психологи та соціальні педагоги. Підготовку вже пройшли тренери інститутів післядипломної педагогічної освіти за програмою «Психічне здоров'я і добробут»; саме вони розгорнули каскадне навчання вчителів безпосередньо у школах. Така модель поширення робить курс масштабованим без залучення додаткового штату і ресурсу.

Курс не передбачає формалізованого оцінювання: за «Уроки щастя» не ставлять оцінок. Натомість у структуру програми закладено рефлексивні практики, що дають змогу учням, учителям і батькам відстежувати поступ в опануванні навичок. Показовим індикатором для батьків може стати, наприклад, розвиток уміння дитини визначати, розрізняти та проговорювати власні емоції, що допомагає дорослим швидше заспокоювати дитину у стресових ситуаціях. Відмова від оцінювання є принциповою: соціально-емоційні навички стосуються благополуччя, а не академічної успішності, тож їх формалізована оцінка суперечила б самій меті курсу.

Досвід упровадження курсу «Well-Being» у США дає орієнтовне уявлення про очікувані ефекти: там курс викладають як окремим предметом, так і інтегративною складовою змісту різних дисциплін, охоплюючи стресостійкість, емоційну саморегуляцію, конструктивну взаємодію, повагу до різноманіття, самостійний вибір і цілепокладання. За опитуванням педагогів, майже половина зазначили, що на вирішення поведінкових проблем школярів витрачають до 10 хвилин на день, а близько 65% помітили, що досвід використання курсу підсилює відчуття збалансованості життя й у них самих. Ці дані характеризують здійсненність підходу, але отримані в іншому контексті, тож не є доказом результативності української адаптації, про якій йтиметься нижче.

Український контекст: травма-інформований підхід і рамка НУШ

Українська адаптація курсу побудована на травма-інформованому підході з орієнтацією на сильні сторони особистості. Це дає змогу максимально екологічно вводити чутливі теми сучасного українського контексту — вимушене переміщення, запобігання булінгу в дитячих колективах на тлі підвищеного рівня стресу й агресії, переживання потенційно травматичних подій війни у безпосередньому досвіді як учнів, так і вчителів.

Автори адаптації позиціонують курс як складову концепції соціально-емоційного та етичного навчання, інтегрованої в підхід Нової української школи (НУШ). Це вбудовує програму в чинну рамку компетентнісного підходу та соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі Державного стандарту, а не постулює її як зовнішній додаток. Таким чином компонент ментального здоров'я узгоджується з наявною логікою реформи змісту освіти, а не конкурує з нею.

Спільна рамка: дві складові одного пріоритетного проєкту

Компонент ментального здоров'я у змісті освіти та трансформація психологічної служби не є паралельними ініціативами — це два конструктивні напрями одного пріоритетного проєкту «Психосоціальна підтримка та психологічна допомога на всіх рівнях освіти», що реалізується у співпраці з Міністерством освіти і науки України в межах програми «Ти як?». Спільна рамка означає, що обидва напрями підпорядковані одній логіці — біопсихосоціальній, орієнтованій на права людини та на промоцію психічного здоров'я.

Із цієї спільності випливає взаємозумовленість результатів. Програма соціально-емоційного навчання без трансформованої служби залишалася б універсальною основою без механізму ескалації: у дітей, чиї потреби виходять за межі універсальної профілактики, не було б стратифікованого шляху до цільової фахової допомоги. І навпаки, трансформована служба без компонента змісту освіти була б архітектурою допомоги без міцної універсальної основи — вершина піраміди зазнавала б надмірного тиску запитів, які мали б розв'язуватися на нижчих рівнях. Тому два напрями доцільно читати як єдину конструкцію.

Місце у багаторівневій моделі: універсальна основа піраміди

Трансформована психологічна служба побудована за логікою піраміди інтервенцій IASC та принципу ступінчастої допомоги: широке охоплення низькоінтенсивними універсальними заходами в основі й вузьке охоплення високоінтенсивними спеціалізованими — на вершині. У цій архітектурі «Уроки щастя» посідають цілком визначене місце: вони насичують основу піраміди — рівні 1–2 (безпечне середовище; перша психологічна допомога та раннє виявлення). Універсальна психоедукація та соціально-емоційне навчання прямо віднесені моделлю до цих рівнів як частина безпечного освітнього середовища.

Аналітично важливо, що основа піраміди не є «допсихологічною» зоною меншої значущості. Навпаки: саме міцність основи визначає ефективність вершини. Чим краще розвинені універсальні навички підтримки благополуччя й саморегуляції, тим менший тиск непрофільних запитів на дефіцитний фаховий ресурс, і тим точніше він концентрується там, де є незамінним. У цьому сенсі «Уроки щастя» працюють не поряд зі службою, а «на її користь» — знижуючи навантаження на верхні рівні через зміцнення нижніх.

Комплементарність: спроможність дорослих і навички дітей

Два напрями трансформації розподіляють між собою два різні об'єкти впливу. Трансформація служби та навчання фахівців і педагогів посилюють спроможність дорослих — їхню здатність помічати труднощі, надавати першу психологічну допомогу, здійснювати цільову фахову допомогу та перенаправлення. «Уроки щастя» посилюють спроможність самих дітей — їхні власні навички розпізнавання емоцій, саморегуляції, конструктивної взаємодії та звернення по допомогу.

Ця відмінність об'єктів і робить напрями компліментарними, а не дублювальними. Разом вони реалізують подвійну переорієнтацію, закладену в основу всієї реформи: від реактивності до проактивності (навички формуються до появи труднощів, а не лише в реакції на них) та від парадигми усунення дефіциту до парадигми цілісного благополуччя (психологічне благополуччя як самостійна цінність). Промоція та універсальна профілактика в змісті освіти замикаються зі стратифікованою фаховою допомогою в єдиний неперервний континуум підтримки.

Розподіл завдань: соціально-емоційне навчання як інституційне втілення делегування задач

Модель трансформації служби спирається на принцип розподілу завдань: частина універсальної підтримки делегується навченим непрофільним суб'єктам — педагогам, класним керівникам, батькам — під координацією та методичним супроводом служби. «Уроки щастя» є прямим змістовим наповненням цього принципу на універсальному рівні: курс дає педагогам конкретний, методично забезпечений інструмент реалізації делегованої їм функції, а не лише абстрактне доручення «підтримувати благополуччя».

Ця конструкція операціоналізує зміну ролей, закладену в моделі служби. Педагог перестає бути ланкою, яка «передає дитину психологу й самоусувається», і стає компетентним носієм універсальної профілактики; практичний психолог і соціальний педагог перестають бути одноосібними виконавцями й стають організаторами та гарантами якості розподіленої підтримки — зокрема через каскадне навчання та методичний супровід викладання курсу. Істотно, що універсальне соціально-емоційне навчання не потребує спеціальної психологічної кваліфікації фахівця (на відміну від цільових фахових втручань), що узгоджується з кваліфікаційним порогом делегування: розширення кола носіїв відбувається контрольовано, у зоні

низької інтенсивності, і не веде до зниження якості фахової допомоги.

Межі психоедукації: універсальна чи цільова

Найточніший інституційний «стик» між компонентом змісту освіти та психологічною службою проходить лінією розведення психоедукації за інтенсивністю адресації. Модель служби прямо розрізняє два її типи. Універсальна психоедукація та соціально-емоційне навчання є частиною безпечного середовища й належать до рівнів 1–2; їх забезпечує широке коло працівників закладу освіти. Цільова психоедукація — реакція на виявлену потребу конкретного класу чи групи — потребує фахової кваліфікації й здійснюється службою на рівні 3.

Універсальна психоедукація та СЕН (рівні 1–2)	Цільова психоедукація (рівень 3)
Адресована всім здобувачам відповідного віку за замовчуванням	Реакція на виявлену потребу конкретного класу чи групи
Носій — широке коло: педагоги, класні керівники, батьки під координацією служби	Носій — виключно фахівці психологічної служби
Не потребує спеціальної кваліфікації в сфері ментального здоров'я	Потребує фахової кваліфікації та первинної оцінки потреби
Місце «Уроків щастя»	Поза межами програми — юрисдикція служби

Це розмежування має практичну вагу у двох аспектах: по-перше, воно точно позиціонує «Уроки щастя» — програма займає саме універсальну клітинку й не претендує на цільову

психоедукацію, яка залишається за психологічною службою, — отже, не розмиває професійних меж, а вписується в них. По-друге, вона визначає режим згоди: психоедукація та соціально-емоційне навчання, що надаються на нижчих рівнях, є елементом загального освітнього середовища, а не індивідуальним втручанням, і тому окремої інформованої згоди не потребують — на відміну від індивідуальної фахової допомоги, для якої модель встановлює відповідний порядок згоди.

Емпіричне охоплення пілоту «Уроків щастя»: географія та контингент

За реєстром пілотних закладів, програма соціально-емоційного навчання «Уроки щастя» на етапі пілотування охопила 43 заклади загальної середньої освіти у 16 областях, а безпосередній контингент першого року становить близько 2876 учнів перших класів, які отримали робочі зошити курсу. Ідеться про пілотну версію курсу для першокласників, який має офіційний гриф Міністерства освіти і науки України — вхідної вікової когорти чотирирівневої програми, — а не про суцільне охоплення всіх вікових рівнів.

Область	Заклади	Кількість першокласників (≈)
Київська	15	1230
Чернігівська	3	49
Полтавська	2	60
Вінницька	1	150

Область	Заклади	Кількість першокласників (≈)
Одеська	1	106
Житомирська	1	100
Рівненська	1	84
Тернопільська	1	70
Харківська	11	640
Херсонська (релокована)	1	70
Сумська	1	64
Запорізька	1	60
Черкаська	1	52
Івано-Франківська	1	49
Волинська	1	49
Дніпропетровська	1	43
Усього: 16 областей	43	≈ 2 876

Контекстна різномірність вибірки є радше перевагою, ніж вадою пілоту. До неї входять і міські, і сільські заклади різного розміру, і школи прифронтових та високоризикових областей (Запорізька, Сумська, Чернігівська, Херсонська, Харківська, Дніпропетровська), і релокований заклад (Херсонський навчально-виховний комплекс № 56, переміщений до Києва). Саме ці категорії акумулюють найвище навантаження на ментальне здоров'я, тож їх присутність у пілоті підвищує зовнішню валідність висновків щодо застосовності курсу в умовах війни.

Вибір першого класу як вхідної точки узгоджується з низхідною логікою програми: курс стартує з наймолодшої когорти й, за

здумом, зростатиме разом із нею, поступово охоплюючи вищі вікові рівні. Це також мінімізує ризик перевантаження на старті, оскільки початкова школа є найбільш придатним середовищем для наскрізної, безоцінкової інтеграції соціально-емоційних навичок.

Кадрова спроможність: сертифіковані тренери та вчителі

Кадровий вимір програми доцільно аналізувати як дворівневу (каскадну) структуру сертифікованих носіїв. Перший рівень — сертифіковані тренери, які навчають педагогів; другий — сертифіковані вчителі, які безпосередньо провадять курс з учнями. За реєстрами станом на 2025 рік сертифіковано 61 тренера у 19 областях та 799 учителів (відповідно до наказу МОН № 699 від 07.05.2025). Співвідношення — приблизно один тренер на тринадцять учителів ($\approx 12,7$) — відображає закладену в програму логіку каскадного поширення: обмежене ядро тренерів мультиплікує спроможність через значно ширший корпус педагогів.

Тренерська мережа є географічно найширшим елементом програми: 19 областей перевищують і охоплення учнівського пілоту (16 областей), і представленість у когорті вчителів. Регіональна тренерська спроможність розгортається раніше за шкільне охоплення, створюючи передумову для подальшого масштабування «згори вниз» у кожному регіоні. Зіставлення двох корпусів за областями подано нижче.

Область	Тренерів	Учителів ($\approx$)
Харківська	8	288
Київська	3	92
Черкаська	4	61

Область	Тренерів	Учителів (≈)
Волинська	2	57
Херсонська	3	46
Чернігівська	5	40
Дніпропетровська	3	34
Сумська	2	33
Тернопільська	4	33
Івано-Франківська	4	26
Полтавська	3	21
Донецька	4	18
Одеська	5	15
Львівська	1	13
Вінницька	1	12
Запорізька	1	10
Миколаївська	3	0
Закарпатська	3	0
Чернівецька	2	0
Усього	61	799

Результати першого року впровадження програми: оцінка педагогів

Методологія дослідження

З метою оцінки результатів першого року реалізації програми соціально-емоційного навчання «Уроки щастя» було проведено кількісне опитування педагогів, які безпосередньо впроваджували програму у своїх закладах освіти.

Опитування мало на меті оцінити не лише якість навчально-методичних матеріалів, а й зміни, які педагоги спостерігали у власній практиці, взаємодії з учнями, соціально-психологічному кліматі класів та ставленні до теми психічного здоров'я після року роботи з програмою.

На відміну від фокус-групового дослідження, проведеного до початку впровадження, яке дозволило виявити суспільні очікування, побоювання та бар'єри щодо соціально-емоційного навчання, кількісне опитування фіксує вже практичний досвід використання програми в освітньому процесі.

Загальна оцінка програми педагогами

Перший рік реалізації програми демонструє високий рівень її прийняття педагогічною спільнотою. Більшість педагогів позитивно оцінюють як актуальність соціально-емоційного навчання для української школи, так і практичну цінність програми у своїй щоденній роботі.

Результати опитування засвідчили, що:

- 77% вважають програму актуальною для сучасної української школи;

- 72% планують продовжувати використовувати її матеріали наступного навчального року;
- 69% рекомендували б програму колегам;
- 63% погоджуються, що програма відповідає викликам, які переживають українські діти в умовах війни.

Водночас близько 15–18% респондентів займають нейтральну позицію щодо окремих аспектів програми. Найчастіше це пов'язано не зі змістом курсу, а з обмеженим досвідом його використання, різними форматами організації навчання (очно, дистанційно або змішано) та недостатнім часом для повної інтеграції матеріалів у навчальний процес.

Лише 3–5% педагогів висловили стримане або критичне ставлення. Їхні коментарі переважно стосуються організаційних аспектів упровадження — насамперед дефіциту навчального часу, високого загального навантаження педагогів або потреби в більшій кількості адаптованих матеріалів.

Таким чином, результати свідчать про високий рівень прийняття програми педагогічною спільнотою, тоді як зафіксовані стримані оцінки стосуються переважно умов реалізації, а не доцільності самої програми.

Оцінка методичного забезпечення

Одним із чинників успішного впровадження педагоги називають якість методичного забезпечення програми.

За результатами опитування:

- 83% погоджуються, що програма органічно поєднується з принципами Нової української школи;

- 71% вважають методичні рекомендації зрозумілими та достатніми;
- 70% позитивно оцінюють робочі зошити та практичні вправи;
- 63% зазначили, що програму легко інтегрувати у вже існуючий освітній процес;
- 49% вважають навчальне навантаження оптимальним.

Помітною є частка педагогів (20–25%), які займають нейтральну позицію щодо простоти інтеграції програми. Це не свідчить про недоліки самої методики, а радше відображає неоднорідність умов роботи шкіл, різний рівень підготовки педагогів та відмінності у форматах навчання.

Критичні оцінки (5–8%) найчастіше стосуються необхідності розширення методичних матеріалів, більшої кількості прикладів проведення занять та додаткових рекомендацій щодо роботи з дітьми, які пережили травматичний досвід.

Програма демонструє високий рівень методичної готовності до масштабування, а основним запитом педагогів є не перегляд концепції, а подальший розвиток методичної підтримки.

Вплив програми на учнів та соціально-психологічний клімат класу

Найбільш помітні результати педагоги пов'язують зі змінами у повсякденній взаємодії між учнями.

67% учителів повідомили про позитивні зміни у соціально-емоційному кліматі класу після року реалізації програми.

Ще 28% не спостерігали суттєвих змін, але водночас не відзначали і негативних ефектів. Лише 5% респондентів

повідомили, що поки не помітили впливу програми на атмосферу класу. Це може пояснюватися коротшим періодом реалізації, дистанційним форматом навчання або специфікою окремих класних колективів.

Серед найбільш помітних змін педагоги відзначають:

- 69% — учні стали відкритіше говорити про власні емоції;
- 65% — покращилася взаємодія між однокласниками;
- 61% — зросла взаємна підтримка між дітьми;
- 58% — зменшилася кількість міжособистісних конфліктів;
- 56% — учням стало легше звертатися по допомогу до дорослих.

Позитивні зміни педагоги спостерігають і в розвитку соціально-емоційних компетентностей:

- 71% вважають, що діти краще розпізнають власні емоції;
- 66% відзначають розвиток емпатії;
- 61% спостерігають покращення навичок саморегуляції;
- 58% повідомляють про більш відповідальне ставлення дітей до власного емоційного стану.

Водночас близько третини педагогів не готові однозначно оцінити окремі зміни. Це є очікуваним для програм соціально-емоційного навчання, адже розвиток відповідних компетентностей має поступовий характер і значною мірою залежить від віку дітей, тривалості впровадження та загального контексту роботи школи.

Ставлення батьків

За оцінками педагогів, після першого року реалізації програми більшість батьків позитивно сприймають її зміст та практичну цінність.

- 63% педагогів повідомили про позитивне ставлення батьків;
- 32% оцінили його як переважно нейтральне;
- 5% повідомили про окремі випадки нерозуміння або скептичного ставлення.

Нейтральна позиція батьків, за оцінками педагогів, здебільшого пояснюється тим, що не всі родини достатньо ознайомлені зі змістом програми або не мають можливості безпосередньо спостерігати її результати.

Серед позитивних реакцій батьків найчастіше згадуються зміни у домашньому спілкуванні: діти стали частіше говорити про власні переживання, краще називати свої емоції та використовувати інструменти саморегуляції у повсякденних ситуаціях.

Показово, що результати кількісного дослідження суттєво відрізняються від висновків фокус-групового етапу. Якщо до початку реалізації найбільше запитань викликали сама назва програми та її доречність у воєнний час, то після року впровадження основою оцінки стали вже не очікування, а реальний досвід дітей та їхніх родин.

Вплив програми на професійну практику педагогів

Окремим результатом дослідження є зміни, які педагоги відзначають у власній професійній практиці.

56% повідомили, що після участі у програмі стали приділяти більше уваги питанням психічного здоров'я дітей у щоденній роботі. Ще 43% зазначили, що участь у програмі змінила їхнє особисте ставлення до теми психічного здоров'я та соціально-емоційного розвитку.

Крім того:

- 68% почуваються впевненіше під час розмов із дітьми про складні емоції;
- 61% частіше використовують практики емоційної підтримки і під час інших уроків;
- 57% повідомили про покращення взаємодії з батьками щодо питань психічного благополуччя дітей.

Водночас майже третина педагогів не відзначає суттєвих змін у власній практиці. Для частини респондентів питання психічного здоров'я вже були інтегровані у професійну діяльність до початку участі у програмі, тому її вплив мав радше характер поглиблення наявних компетентностей, ніж їхнього формування з нуля.

Лише поодинокі респонденти пов'язують труднощі із браком часу або необхідністю додаткового навчання щодо окремих тем.

ВИСНОВОК

Записка відповідає на питання, у який спосіб компонент ментального здоров'я входить до системи освіти, і фіксує принципову відповідь: не поряд із навчанням, а всередині його змісту. Новизна програми «Уроки щастя» полягає не в переліку тем чи в появі окремого предмета, а у зміні самої одиниці, якою вимірюється підтримка: соціально-емоційні навички стають освітнім результатом, співмірним із базовими навчальними досягненнями, а універсальна промоція та профілактика — частиною щоденного навчання, доступною всім здобувачам за замовчуванням, а не послугою для тих, хто звернувся. Саме цей зсув, а не будь-який окремий елемент курсу, визначає логіку решти рішень — наскрізної інтеграції, безоцінковості та розподіленого носійства.

Друга опорна теза стосується місця програми в ширшій реформі. «Уроки щастя» не є автономною ініціативою: вони утворюють змістовий бік того самого пріоритетного проєкту, сервісним боком якого є трансформація психологічної служби. У багаторівневій моделі програма займає універсальну основу піраміди (рівні 1–2), тоді як фахова служба відповідає за її вершину; обидві складові взаємозумовлені, і жодна не є повною окремо. Найточніший інституційний стик між ними — розмежування універсальної та цільової психоедукації: воно дає програмі вписатися в професійні юрисдикції, а не розмивати їх, і саме тому є несучим елементом конструкції.

Третій висновок розмежовує доведене й недоведене. Емпіричний матеріал першого року — охоплення (43 заклади у 16 областях, близько 2 876 першокласників), дворівнева кадрова база (61 тренер і 799 сертифікованих учителів за каскадною логікою) та результати опитування педагогів —

засвідчує здійсненність, масштабованість і високий рівень прийняття програми освітньою спільнотою.

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ