

DOI 10.18372/2786-5495.1.18897

УДК 37.09.177 - 159.9+316.6

Верголяс Майя Розметівна 

доктор біологічних наук, професор,

завідувач лабораторії

гігієни і фізіології праці та вивчення наслідків військової агресії

ДУ «Інститут медицини праці імені Ю.І. Кундієва

Національної академії медичних наук України»

м. Київ, Україна

vergolyas@gmail.com

Верголяс Олександр Іванович,

викладач історії,

Товариство з обмеженою відповідальністю

«Боярський ліцей «Міжнародний вимір»,

м. Боярка, Київська область, Україна

advokat3000@gmail.com

Верголяс Олександр Олександрович 

кандидат юридичних наук, старший викладач,

Мелітопольський державний педагогічний університет

імені Богдана Хмельницького,

м. Мелітополь, Україна

arnijazov@gmail.com

**НАДАННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ
УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ**

Анотація. Військові події, що відбуваються в Україні, є стресом для всіх учасників освітнього процесу. У цих умовах значно підвищується роль психологічних служб в системі освіти, що забезпечують своєчасне і

систематичне надання психолого-соціальної педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей і завдань системи освіти.

Дуже важливо забезпечити психологічно комфортне освітнє середовище для всіх учнів, забезпечити якісний освітній процес для дітей з психологічною травмою, надати вчителям можливість працювати з такими дітьми, забезпечити підтримку вчителям і залучати батьків до освітнього процесу. Вироблення стратегії психологічної підтримки допоможе зменшити негативний вплив стресу і сприяти відновленню психіки та здатності до ефективного навчання та розвитку дітей.

Ключові слова: *навчальні заклади, війна, Україна, стрес, психологічна допомога, воєнний стан.*

Annotation. *The military events taking place in Ukraine are stressful for all participants in the educational process. In these conditions, the role of psychological services in the education system, which ensure timely and systematic provision of psychological and social pedagogical support to all participants in the educational process in accordance with the goals and objectives of the education system, is significantly increased. It is very important to provide a psychologically comfortable educational environment for all students, to ensure a quality educational process for children with psychological trauma, to give teachers the opportunity to work with children with psychological trauma, to provide support for teachers and to involve parents in the educational process. Developing a psychological support strategy will help reduce the negative impact of stress and promote the recovery of children's psyche and ability for effective learning and development.*

Key words: *educational institutions, war, Ukraine, stress, psychological assistance, martial law.*

Вступ. *Війна виснажує нас фізично і психічно. Попри те, що наша психіка здатна адаптуватися під будь-які складнощі, кожен день бойових дій у рідній країні пережити надзвичайно складно. У цей непростий час варто*

підтримувати себе, рідних та близьких. Це життєво необхідно для того, щоб зберегти здоров'я – фізичне та психічне. Після хвилі емоцій, які ми всі пережили, наша психіка поволі стабілізується. Ми думаємо про те, що буде далі, як діяти у новій реальності, звикаємо до невизначеності та все одно будуємо плани на майбутнє. Усвідомлюємо, що все змінилось і треба жити відповідно до нових умов. Дуже важливо вийти на фазу адаптації, у якій ми діятимемо раціонально, усвідомлено та більш стійко. Як собі в цьому допомогти? [1; 2].

Наразі Україна переживає складну ситуацію, пов'язану з багатьма чинниками. Найбільш руйнівною ситуацією є повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну. Тому сьогодні підтримки і допомоги потребують всі учасники освітнього процесу. Важливим складником роботи з дітьми та дорослими, які пережили травмуючі події, є формування стресостійкості та життєстійкості. За таких умов істотно зростає роль психологічної служби у системі освіти, яка має забезпечувати своєчасне і систематичне надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки усім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань функціонування системи освіти. Саме психологічна служба покликана надавати відповіді тим викликам, які мають діти і суспільство [1; 2].

Центр психічного здоров'я і психосоціального супроводу НаУКМА у співпраці з психологічною службою і при підтримці Представництва ЮНІСЕФ в Україні розробили корекційно-розвиткову програму «Безпечний простір» для практичних психологів і соціальних педагогів, які працюють з дітьми дошкільного, молодшого шкільного та підліткового віку, щодо створення безпечного середовища та формування життєстійкості. Метою зазначеної корекційно-розвиткової програми є підвищення стійкості до переживання наслідків стресу дошкільнятами і школярами після психотравмувальних подій. Суттєвою перевагою програми є корисність її застосування навіть через рік після травматичної події. Три основні складові програми спрямовані на дітей, батьків і педагогів. Пропонована програма

схвалена для використання у закладах освіти ДНУ «ІМЗО» (лист № 21.1/12-Г-300 від 08.06.2017) [3].

Мета статті - надати педагогам інструменти, знання та стратегії для забезпечення ефективної психологічної підтримки всіх учасників освітнього процесу (учнів, педагогічного персоналу та батьків) в умовах воєнних дій та конфліктів; сприяти розумінню впливу воєнного стресу та травматичних ситуацій на психічне та емоційне становище учасників; ознайомити фахівців з практичними підходами, які сприяють відновленню сприятливого навчального середовища.

Результати дослідження. Травмуючі події, які виникають через війну, зачіпають сотні тисяч дітей. Діти потребують допомоги і підтримки у тому, як впоратися зі стресом від війни, знайти способи адаптуватися до нових умов існування і впоратися з труднощами для запобігання розвитку проблем у сфері психічного здоров'я. Саме для надання допомоги дітям та їх підтримки розроблено програму «Діти та війна. Навчання технік зцілення». Програма та посібник до неї розроблено Фондацією «Діти та війна» (Норвегія). Автори посібника – представники Інституту психіатрії (Великобританія) та Норвезького центру кризової психології [4]. Програму було впроваджено в країнах, де відбувалися воєнні дії: Боснія, Косово, Китай, Іран, Сирія, Руанда, Непал, і показала свою ефективність. Саме тому дуже важливою є робота працівників психологічної служби, які покликані допомогти дітям опрацювати неефективні реакції на стрес, напрацювати механізми стресостійкості, навчити технікам, які допоможуть стабілізуватися та легше впоратися зі спогадами про пережите. Матеріали програми будуть корисними для освітян, психологів та психотерапевтів-консультантів, соціальних працівників та соціальних педагогів, інших фахівців, які займаються питанням захисту дітей та які пройшли попередню підготовку. Програму схвалено для використання у закладах освіти ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти».

Важливе психологічний супровід освітнього процесу в умовах воєнного й післявоєнного часу. Війна в Україні стала стресом для усіх учасників

освітнього процесу. За таких умов істотно зростає роль всіх педагогічних працівників, які можуть надавати першу психологічну допомогу та підтримку усім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань функціонування системи освіти. *Перша психологічна допомога* – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчувають емоційне напруження та страждання. Таку допомогу може надати не лише практичний психолог, а також вчитель, знайомий з правилами надання першої психологічної допомоги. Її надання не передбачає значної професійної підготовки, достатньо педагогічних знань, отриманих в межах загальноосвітнього психологічного інформування, і природної здатності проявляти співчуття, людяність. Фізичні та емоційні стани людини взаємопов'язані і тому здатні взаємовпливати один на одного [4; 5].

Під час напружених емоційних станів у дитини змінюється міміка, темп мовлення, з'являється метушливість, змінюється дихання, пульс, колір обличчя, можуть з'явитися сльози. Рекомендуємо впровадження «психологічної хвилинки», яка допоможе здобувачеві освіти справитися зі стресом та його наслідками, емоційно налаштуватися на урок, на плідну роботу. Це дасть змогу створити сприятливу атмосферу, що дозволить дітям розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, що є природним механізмом стабілізації. Регулярне виконання «психологічних хвилинок» у зручний час та слухній нагоді допоможе здобувачеві освіти стати більш спокійним, врівноваженим, а також дозволить краще зрозуміти свої почуття. Звертаємо увагу, що вчитель має сам визначити, коли і у який час потрібно провести «психологічну хвилинку». Реакції на кризову ситуацію у дітей різних вікових категорій є різними. Відповідно до таких ситуацій є різними й ризики, а також потреби виходу з них [3 - 6]

Під час кризової ситуації здобувачі освіти можуть відчувати власну провину за події, що відбулися. У них виникають страхи, знижується рівень

комунікації, або, навпаки, вони проявляють надмірну турботу про захист та порятунок людей.

На травмуючи ситуацію можуть виникати такі реакції: недовіра до оточення; болісне реагування на критику; перезбудження; тривожність; емоційний ступор; уникання місць, людей, предметів, що нагадують про травмуючи подію; емоційна байдужість – захисна реакція; негативізм, «спалахи» гніву, агресії; уникання спілкування; ризиковані вчинки; занепокоєність щодо своєї безпеки та можливості повторення травмуючих подій; зниження уваги та концентрації; підвищена активність; роздратованість; пропущення занять; скарги на самопочуття; постійне обговорення подій та фокусування уваги на окремих деталях того, що трапилися. Деякі люди переживають так звані «панічні атаки», що супроводжуються нападом страху, пітливістю, відчуттям браку повітря, нудотою, навіть втратою контролю над собою [7; 8].

Загальні поради для батьків з подолання стресу (і саме зараз для дітей ми – значно більше, ніж учителі).

1. Дуже важливо, щоб усі члени сім'ї залишалися разом у стресових ситуаціях. Не варто відправляти дітей у санаторій тим паче за кордон) одразу після переїзду чи пережитої складної ситуації. Коли ми разом – ми швидше відновлюємося та краще справляємося зі стресами.

2. Дітей слід заспокоювати як за допомогою слів, так і тілесно (обіймати, цілувати, поправляти волосся, гладити по спинці тощо).

3. Забезпечте постійний режим (розклад). Дітям потрібна передбачуваність. Їм легше розібратися, чого слід очікувати від життя, якщо прописаний час прийому їжі, виконання домашньої роботи, сну тощо. Це допомагає їм відчувати себе в безпеці та знижує рівень стресу.

4. Ініціюйте розмови про почуття. Вчіть дітей орієнтуватися у світі емоцій та почуттів. Уважно слухайте розповіді дітей про те, що вони відчувають і думають з приводу того, що відбувається.

5. Ставтеся серйозно до дитячих переживань і не ігноруйте дитину, якщо вона поділилася з вами своїми страхами. Замість «Не вигадуй, у темряві нічого немає» скажіть: «Ходімо разом перевіримо. Може, то так одяг лежить, а тому може щось здаватися».

6. Допомагайте дітям змінювати їхні уявлення про стресові ситуації.

7. Не «заражайте» дитину власними страхами. Якщо мама щоразу говорить малюкові не підходити до кицьки, бо вона вкусить та подряпає, то, звісно, дитина боятиметься котів.

8. Давайте лише ті обіцянки, які ви зможете виконати.

9. Будьте уважними до змін у поведінці дитини. Зверніться до лікаря чи психолога, якщо стан дитини викликає занепокоєння [3 -8].

Висновки. Зараз кожен із нас – опора для іншого. Будь-який дорослий, який перебуває поруч із дитиною, який може відчувати стабільність, обличчя якого зберегло жвавість, хто знаходить у собі сили дивитися в очі, може пояснювати, що відбувається, витримати погляд того, кому складно, витримати напруження, – є маяком і джерелом зцілення. Зараз ми всі маяки та джерела зцілення для тих, хто поруч із нами. Освітнє середовище має забезпечити особливу турботу та увагу до дітей молодшого шкільного віку, яким через брак життєвого досвіду і особливості дитячої психіки загрожують фізична та психоемоційна небезпека. Оновлена пропонована тематика має включити інструменти, що дозволяють мінімізувати ризики та вберегти фізичне й психічне здоров'я дітей. Чим молодші діти, тим сильніше їхній психоемоційний стан залежить від стану батьків та вчителів.

Список використаних джерел

1. Павлик Н.В. Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці / Н.В. Павлик: монографія. – Київ : Логос, 2015. 383 с.

2. Верголяс М., Верголяс О., Брантова О. Освіта і наука України в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої*

освіти. 2023. № 3. С. 201 - 208. URL: <https://jrnl.nau.edu.ua/index.php/APSE/article/view/17697> (дата звернення: 30.05.2024).

3. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навчально-методичний посіб. - Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. - 208 с. URL: https://drive.google.com/file/d/1_HGVS3nkX4Aorr_QdILe1xXeiywJ-Mjt/view (дата звернення: 30.05.2024).

4. Діти та війна. Навчання технік знецінення. Для дітей віком від 8 до 18 років / Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле /пер. з англ. О. Антонишин. - Львів : Галицька Видавнича спілка, 2022. 108 с. URL: <https://drive.google.com/file/d/16yCTn6CmrDEF9kf6Iwd2oTod3wuvAJpp/view> (дата звернення: 30.05.2024).

5. Верголяс М., Верголяс О. Питання психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців в умовах повномасштабної російської агресії проти України. *Дистанційна освіта в Україні: інноваційні, нормативно-правові, педагогічні аспекти*. 2023. № 3. С. 129 - 135. URL: <https://doi.org/10.18372/2786-5495.1.17772> URL: <https://jrnl.nau.edu.ua/index.php/DEU/article/view/17772> (дата звернення: 30.05.2024).

6. Як вчителю організувати свою роботу під час війни: рекомендації Державної служби якості освіти. URL: <https://sqe.gov.ua/yak-vchitelyuorganizuvati-svoyu-robotu-p/> (дата звернення: 30.05.2024).

7. Андрущенко, В.П. Роздуми про освіту: Статті, нариси, інтерв'ю / В.П. Андрущенко // 2-ге вид., допов. – Київ : Знання України, 2008. 819 с.

8. Бондаренко, О.Ф. Психологічна допомога особистості: Навч. посібник для вузів / О.Ф. Бондаренко. – Харків : Фоліо, 1996. 237 с