

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНО-
ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ У ЗАПОРІЗЬКІЙ ОБЛАСТІ**

**«ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ
СЬОГОДЕННЯ»**

**Збірник тез доповідей
Всеукраїнської науково-методичної онлайн-
конференції
21 листопада 2023 року**

м. Запоріжжя

УДК 377.1

Всеукраїнська науково-методична онлайн-конференція проводиться відповідно до плану роботи Науково-методичного центру професійно-технічної освіти у Запорізькій області

Організаційний комітет конференції:

Паржницький О.В., директор НМЦ ПТО у Запорізькій області, кандидат педагогічних наук;

Двоєнсова Л.В., методист НМЦ ПТО у Запорізькій області;

Таран М.В., методист НМЦ ПТО у Запорізькій області.

Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах сьогодення м. Запоріжжя, 21 листопада 2023р [Електронний ресурс].
Запоріжжя : НМЦ ПТО у Запорізькій області, 2023.
120 с.

Тези доповідей друкуються методом прямого відтворення тексту, представленого авторами, які несуть відповідальність за його форму і зміст

ЗМІСТ

<i>Гіневська Н.М., Гуменюк Т.С.,</i> співпраця наставника групи із психологом коледжу у подоланні психологічних проблем учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану.....	5
<i>Пятак А.М.,</i> Особливості психологічних ресурсів педагогічного працівника в умовах війни.....	15
<i>Морозова Ю.М., Петренко Л.В., Житченко Г.О.,</i> Емоційний контакт викладача та студента в умовах сьогодення	25
<i>Бичик Л.М.,</i> Підтримка психологічного благополуччя особистості майбутнього кваліфікованого робітника	34
<i>Маринка-Сиром'ятнікова О.В., Герасименко А.В.,</i> Сучасні напрямки роботи соціально-психологічної служби в умовах сьогодення	44
<i>Боголюб Н.С.,</i> Емоційна підтримка здобувачів освіти та вправи для подолання стресу в умовах воєнного стану.....	52
<i>Денисенко О.Г.,</i> Стресостійкість викладачів та батьків: психологічна підтримка в умовах воєнного стану.....	62

<i>Піковець Л.Г.</i> , Психосоціальна підтримка та супровід учасників освітнього процесу в ЗП(ПТ)О Дніпропетровщини.....	73
<i>Чернега І.В.</i> , Психологічна допомога здобувачам освіти в умовах воєнного стану	83
<i>Ружицька Н.І.</i> , Психоемоційна підтримка здобувачів освіти в умовах війни	92
<i>Сікорська О.С.</i> , Психологічна підтримка підлітка під час війни.....	101
<i>Карпець Н.-Е.Т.</i> , Педагогічні умови забезпечення резилієнтності підлітків під час війни.....	111

УДК 377.1

Гіневська Н.М.,

викладач

Бердичівського фахового коледжу промисловості,
економіки та права

Гуменюк Т.С.,

практичний психолог

Бердичівського фахового коледжу промисловості,
економіки та права

**СПІВПРАЦЯ НАСТАВНИКА ГРУПИ ІЗ
ПСИХОЛОГОМ КОЛЕДЖУ У ПОДОЛАННІ
ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ УЧАСНИКІВ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ**

Вступ. Воєнний стан, введений на території України починаючи із лютого 2022 року, вніс значні корективи в життя людей. Ці події посилили тривожні настрої всіх учасників освітнього процесу. Маємо визнати, що діяльність системи освіти загалом і працівників психологічної служби наразі відбувається в умовах надзвичайної ситуації. Викладачі змушені

докорінно змінювати як форми та методи навчання, так і форми міжособистісного спілкування. Одночасно працівники психологічної служби активно працюють над опануванням нових форм роботи зі студентами та іншими учасниками освітнього процесу.

На нашу думку, гарні результати у подоланні психологічних проблем студентів коледжів дає тісна співпраця психологічної служби навчального закладу із наставниками групи. Соціально-психологічні та індивідуально-психологічні наслідки надзвичайних ситуацій, такі як паніка, немотивована агресія, обмеження соціальних контактів, депресія, недовіра та ін. можуть бути швидко помічені людиною, яка знаходиться у тісному контакті із студентами, а саме наставником. Він швидше помічає усі негативні прояви поведінки в такій ситуації, адже щоденно знаходиться у контакті із студентами.

Актуальність проблеми. У зв'язку з цим набуває актуальності спільна робота наставника групи

із психологом коледжу, що спрямована на виявлення проблем і формування стійкості до стресу в учасників студентського колективу. З метою виявлення тривожних станів у студентів нами було проведено обстеження за допомогою методики «Шкала тривожності» Тейлора [1].

Методика була застосована у перший рік воєнного стану у вересні 2022 року. В обстеженні взяли участь 23 студенти. Результати виявились наступними: нормальний рівень тривожності – 5 студентів, трохи завищений – 8 студентів, високий рівень – 8 студентів, а також дуже високий рівень тривожності – 2 студенти. Отже студенти, які мали дуже високий і високий рівні тривожності становили 43,5% групи.

Мати тривожні думки (особливо в умовах війни) – нормально. Тривога допомагає розпізнати вчасно небезпеку і вберегти людину. Проте, якщо її занадто багато, вона заважає жити. Підвищений рівень

тривожності може викликати проблеми зі сном, викликати страх, роздратування, панічні атаки, що досить негативно впливає на молодих людей.

Отже наставником групи та психологом коледжу було прийняте спільне рішення допомогти студентам врегулювати свій емоційний стан та відповідно знизити рівень тривожності.

З метою профілактики негативних проявів поведінки в учасників освітнього процесу нами проводились регулярні години психолога та заняття з елементами тренінгу, які можуть бути організовані (сплановані), як під час виховних годин (годин спілкування наставника із групою), так і в позаурочний час, наприклад, у гуртожитку. Особлива увага на таких заходах приділялась зниженню рівня тривожності, стабілізації емоційного стану, профілактиці суїцидальної поведінки, булінгу (кібербулінгу). Наставник групи при плануванні виховної роботи співпрацював із практичним психологом над

формуванням тематики бесід із студентами, як групових, так і індивідуальних. Тематикою таких бесід можуть бути наступні: «Психологічний клімат у групі», «Керування сильними емоціями», «Волонтерство і мій внесок у цю роботу», «Допомагаємо воїнам – допомагаємо країні» тощо. Разом з тим, у досліджуваній групі протягом року за рекомендацією практичного психолога регулярно проводились години спілкування на теми «Життя одне – цінуймо його», «В морі емоцій», «Уміння виходу зі стресового стану». Досить позитивний результат показали в роботі техніки по зниженню рівня тривожності, такі як «Я в себе є», «Янгол», «Вихід є!», «Місце сили» [2].

Результативними виявились заходи, які були направлені на формування позитивного мислення, сприяння формуванню позитивного сприйняття дійсності, адекватної самооцінки, підвищенню самовпевненості в собі, сприяння усвідомленню

необхідності гармонізації власного внутрішнього світу, а також зміцнення групової єдності, формування позитивного усвідомлення власного «Я». Прикладом такого тематичного заходу може бути проведене нами заняття з елементами тренінгу «Позитивне мислення – щасливе життя». Основою заняття є наша авторська методика «Графічний символ особистості».

Методика «Графічний символ особистості»

Група об'єднується у парну кількість мікрогруп з рівною кількістю осіб. Утворюємо з мікрогруп пари. Вказівка учасникам гри - потрібно намалювати квітку, але тільки із позитивними якостями, яка уособлює учасника іншої групи з пари (наприклад, якщо троянда, то обов'язково без колючок, квіти – всі позитивні, усміхнені). Таким чином кожен отримає по закінченню гри свій квітковий символ. В процесі вправи психолог спостерігає, даючи вказівки та виправляючи тих, хто зобразив негативне в малюнку або намальоване трактується неоднозначно.

Далі відбувається презентація робіт, коли кожний учасник мікрогрупи демонструє малюнок і за допомогою нього описує якості людини, не називаючи її, а учасники протилежної групи повинні відгадати, кому малюнок був призначений. Наприкінці гри учасники дарують малюнок-квітковий символ його власнику, обов'язково добавляючи: «Чи подобається малюнок? Якщо хочеш, можеш щось домалювати!», – і аплодують кожному учаснику.

В результаті проведеного заходу ми констатували, що студентам сподобалося дарувати та отримувати позитивні емоції, всі знаходились у піднесеному настрої, відбувалось активне обговорення і спілкування.

Цікавим онлайн ресурсом, на нашу думку, є проєкт ПОРУЧ – спільний проєкт Міністерства освіти і науки України, Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії

та ГО «ВГЦ «Волонтер», у якому можуть взяти участь як батьки, так і студенти [3].

Потрібно зауважити, що у коледжі також діє сторінка практичного психолога на сайті коледжу, яка містить практичні поради і корисні покликання для учасників освітнього процесу [4].

Після проведеної корекційної роботи у вересні 2023 року знову дослідили рівень тривожності. Отримано такі результати: нормальний рівень тривожності мали 12 студентів, трохи завищений рівень – 7 студентів та високий рівень – 4 студенти. Аналіз результатів представлено на рисунку 1.

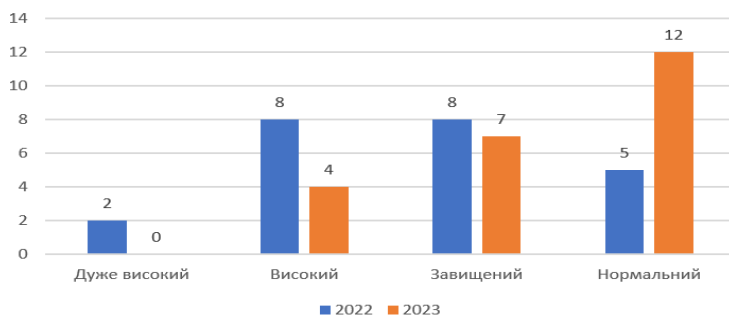


Рисунок 1 – Оцінка рівня тривожності

Як бачимо, дуже високий рівень тривожності не спостерігається взагалі, що є досить показово. Разом з тим, значно знизилась показники високого і завищеного рівня тривожності – 17,4 %.

Висновок. Враховуючи вищезазначене, можемо констатувати, що активна співпраця наставника групи і практичного психолога коледжу із застосуванням комплексу виховних, психодіагностичних та корекційних заходів, враховуючи представлену авторську методику «Графічний символ особистості», показує позитивні результати у зниженні рівня тривожності учасників освітнього процесу. Представлений досвід роботи може бути рекомендований до використання викладачами, наставниками групи (класними керівниками) та практичними психологами закладів освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник [Текст]/ [уклад.:М.В. Лемак, В.Ю.

Петрище]. – Вид. 2-ге, виправл. – Ужгород: вид. О.Гаркуші 2012. – 616 с.

2. Травматичний досвід: техніки по роботі з цивільним населенням: метод. посіб. / За ред. Тетяни Курганської – К.: ТОВ «7БЦ», 2023. – 292 с.

3. ПОРУЧ — спільний проект Міністерства освіти і науки України, Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та ГО «ВГЦ «Волонтер» [Електронний ресурс]: – Режим доступу <https://poruch.me/> (дата звернення: 08.11.2023).

4. Сторінка практичного психолога на сайті Бердичівського фахового коледжу промисловості, економіки та права [Електронний ресурс]: – Режим доступу <https://www.bfcpep.org.ua/studentu/storinka-psychologa/> (дата звернення: 08.11.2023).

УДК 377.1

Пятак А.М.,

магістрант факультету соціальних і поведінкових наук,
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРАЦІВНИКА В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність проблеми. Умови війни негативно впливають на психічний стан людини, викликають стрес, підвищують рівень нервово-психічної напруги, а це, у свою чергу, виснажує нервову систему. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває питання психологічного ресурсу особистості. Особливо важливим є питання ресурсу педагогічного працівника, бо від нього залежить не тільки якість освітнього процесу, а й, в великій мірі, психологічний стан здобувачів освіти.

Мета статті – здійснити теоретичний огляд поняття «психологічні ресурси особистості» та емпірично

дослідити його особливості у педагогічних працівників в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. О. Кузнецов, О. Платковська, розглядають психологічний ресурс як внутрішні й зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях: це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресогенних і складних життєвих ситуацій, це інструменти, які використовуються для трансформації взаємодії зі стресовою ситуацією [3].

Н.Д. Вінник визначає умови, в яких у кожного з'являється можливість знаходити та накопичувати психологічні ресурси. Це сприятлива духовна атмосфера, яка стимулює інтелектуальну творчу діяльність, підвищує соціальний настрій, гуманність, доброзичливість, взаємоповагу та довіру. Н.Д. Вінник наголошує на тому, що психологічні ресурси можна розглядати як сильні сторони особистості, які підвищують соціальну

адаптивність і психологічну стійкість до стресів. Це можуть бути позитивні емоції, позитивний настрій, наявність сил та внутрішня готовність до вирішення поставлених завдань, знання, вміння, навички, здібності, досвід, моделі конструктивної поведінки, що дають змогу людині бути адаптивною і стресостійкою [1].

Кризові ситуації можуть бути потужним стимулом для розвитку психологічних ресурсів. В стресових умовах людина може осмислити й зрозуміти те, чого їй не вистачає для боротьби з труднощами.

В. Франкл виділяв три психологічні категорії, що визначаються як ресурси людини у подоланні важких життєвих ситуацій: 1) надія – те, що забезпечує готовність до зустрічі з майбутнім, саморозвиток та бачення його перспектив, що сприяє життю та зростанню; 2) раціональна віра – усвідомлення існування безлічі можливостей та необхідності вчасно ці можливості виявити та використовувати; 3) душевна сила

– здатність чинити опір спробам наражати на небезпеку надію і віру [5].

Переживання стресової події у звичайних обставинах мобілізує психологічні ресурси організму та сприяє пристосуванню людини до нових умов, натомість травматичний стрес виснажує ресурси людини. Психологічна травма частіше виникає через відсутність індивідуальних психологічних ресурсів, необхідних для подолання травмуючої події. Саме ефективні способи подолання психічних травм допомагають актуалізувати внутрішні психологічні ресурси людини та сприяють особистісному та духовному розвитку. Саме тому під час профілактики ПТСР та в ході терапевтичної роботи застосовуються методи та прийоми, спрямовані на підсилення, активізацію та розвиток психологічних ресурсів людини. Це відновлює почуття власної компетентності в складних життєвих обставинах [4].

Рівень психологічної ресурсності особистості визначають такі психосоціальні фактори, як

цілеспрямоване подолання, позитивні емоції, моральна мужність, когнітивна гнучкість, здатність регулювати емоції, увага до фізичного здоров'я, високий рівень позитивної соціальної підтримки. Для збереження та посилення ресурсу треба діяти, а саме: прийняти, що зміни є частиною життя; дивитися на все в перспективі; пам'ятати про хороші речі в житті; проживати події усвідомлено; зосередитися на позитивних очікуваннях; визначити ресурси; підтримувати зв'язки з оточенням; допомагати іншим; шукати можливості та звертатися по допомогу. Чинниками розвитку психологічного ресурсу є націленість життя на певну мету, адекватна самооцінка, активний копінг, оптимізм, наявність соціальної підтримки, висока духовність особистості [2].

О.С. Штепа визначає психологічні ресурси як диспозиції інтенційності, що актуалізуються у ситуаціях морального самовизначення як можливість і спосіб надання життю сенсу та перетворюють проживання людиною складних життєвих ситуацій у її унікальний

життєвий досвід. Про психологічну ресурсність О.С. Штепа говорить як про уміння особистості актуалізувати власні ресурси, а саме: знати їх, уміти використовувати, підсилювати й оновлювати. Нею було створено та апробовано авторську методику «Опитувальник психологічної ресурсності особистості». За допомогою опитувальника можна виявити такі психологічні ресурси педагога, як: впевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра в добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація у професії, відповідальність, знання власних психологічних ресурсів, вміння оновлювати власні психологічні ресурси, вміння вміщувати власні психологічні ресурси, загальний рівень психологічної ресурсності особистості [6].

З метою визначення стану психологічних ресурсів серед педагогів та майстрів виробничого навчання ДНЗ «Слобожанський регіональний центр професійної освіти», а також психологів та соціальних педагогів

ЗП(ПТ)О Харківської області у травні (під час виробничої практики) було проведено дослідження, в якому ми визначали психологічну ресурсність особистості педагогічного працівника.

Проаналізувавши отримані результати, ми визначили, що з 49 опитаних у 30% високий рівень психологічної ресурсності, у 56% – середній рівень, у 14% – низький рівень. Отже, більшість педагогічних працівників мають середній та низький рівні психологічної ресурсності.

Також важливим є аналіз показників по окремим шкалам психологічної ресурсності у педагогів з високим та низьким рівнями загальної психологічної ресурсності. У педагогів з низькими показниками ресурсності ми бачимо досить низькі показники по шкалі «впевненості у собі», «самореалізації у професії», а також «знання власних ресурсів» та «уміння використовувати їх». Тобто їм важко наполягати на своєму в робочих та життєвих ситуаціях, адекватно сприймати причини неуспіхів,

складно коригувати власну поведінку. Як наслідок отримувати задоволення у роботі. Можна припустити, що це є саме прояв нереалістичного оцінювання своїх психологічних можливостей та своїх індивідуальних особливостей, де вони мають низькі показники. Натомість у педагогів з високими показниками ресурсності спостерігаємо високі показники саме по цим шкалам, та також високі показники по шкалах «допомога іншим» та «доброта до людей». Тобто високі показники ресурсності корелюють з життєвою філософською концепцією про те, що людина за своєю природою є доброю. Звідси ставлення до інших з розумінням, та активна допомога, підтримка та надання впевненості оточуючим.

Треба зазначити, що всі учасники дослідження перебували у Харкові чи області принаймні останній час, а більшість не виїжджала з початку повномасштабного вторгнення. Також такі параметри, як вік, стать,

перебування/не перебування в окупації, не мають зв'язку з отриманими даними.

Таким чином, можна констатувати, що в умовах воєнного стану психологічна ресурсність педагогічного працівника потребує відновлення. Отримані результати дають можливість спрямувати зусилля в напрямку розробки комплексу психологічних практик і рекомендацій, спрямованих на надання знань щодо реалістичного оцінювання своїх психологічних можливостей, уміння оновлювати власні психологічні ресурси та уміння поповнювати їх шляхом творчості, успіху, любові, віри у добро.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вінник Н.Д. Духовно-психологічні ресурси, що забезпечують стійкість до стресу. //Актуальні проблеми сучасної психологічної науки: виклики сучасності Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської інтернет-конференції (Україна, Житомир, 10 жовтня 2022р.). с. 12-14.

2. Коkun O.M., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
3. Кузнецов О.І., Платковська О.В., Савченко І.Г. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психология», 2020, (62), с. 214-228.
4. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. – 160 с.
5. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / В. Франкл. В.: Клуб Сімейного Дозвілля. 2020.
6. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики / О. С. Штепа // Проблеми сучасної психології. – 2018. – Вип. 39. – С. 380-399. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_33 (дата звернення: 06.11.2023).

УДК 377.1

Морозова Ю.М.,

викладач обліково-економічних дисциплін і маркетингу;

Петренко Л.В.,

викладач обліково-економічних дисциплін і маркетингу;

Житченко Г.О.,

викладач обліково-економічних дисциплін і маркетингу

ВСП Новокаховський політехнічний фаховий коледж

Національного університету «Одеська політехніка»

ЕМОЦІЙНИЙ КОНТАКТ ВИКЛАДАЧА ТА СТУДЕНТА В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Кожен викладач шукає та знаходить власні способи та шляхи встановлення емоційного контакту зі студентами. Але важливо пам'ятати, що особистісно-орієнтоване навчання потребує від педагога твердого, позитивного підходу до будь-якого виду діяльності. Він має любити своїх студентів, прищеплювати їм позитивне ставлення до навчання, виховувати впевненість у власних здібностях, активізувати мотивацію до самовдосконалення та саморозвитку.

Костянтин Ушинський писав, що «ні слова, ні думки, навіть вчинки наші не виражають так ясно нас самих і наше ставлення до світу, як наші почуття».

Форми та інтенсивність виявлення емоцій та почуттів значною мірою залежать від вихованості людини, рівня культури, традицій і звичаїв. Це позначається на прояві їх зовнішніми засобами – мімічними та пантомімічними рухами, жестами. Внутрішнє ж їх вираження (серцебиття, дихання, дія ендокринної системи) відбувається відносно незалежно від соціальних чинників.

Велике значення мають емоції та почуття у навчальній діяльності. Емоційно насичений матеріал викликає емоційне піднесення у студентів. Нудне заняття викликає апатичний стан, студенти на таких заняттях погано сприймають матеріал. Змінюючи життєдіяльність людини, емоції виражаються в низці зовнішніх проявів. Сильні почуття пов'язані зі зміною кровообігу – у стані гніву, страху людина стає блідою, бо кров приливається

до обличчя. Страх підсилює потовиділення, серце починає прискорено битися або, навпаки, «завмирає». При гніві та радості пришвидшується дихання.

Емоції виявляються і у виразних рухах: міміці (виразний рух обличчя) і пантоміміці (виразному русі всього тіла – поза, жест), а також у вокальній (голосовій) міміці (інтонація, виразні паузи, підвищення або зниження голосу, змістовні наголоси). Зазвичай, менш сильні та глибокі емоційні переживання не виявляються в такій різкій зовнішній формі. А в тих випадках, коли людина навчилася керувати виразними рухами, стримувати їх, емоції і взагалі можуть не виявлятися зовні.

Як показує практика, веселі люди частіше одужують, ніж сумні. Рани у переможців заживають швидше, ніж у переможених. Індивідуальні відмінності в проявах емоцій залежать і від вольових якостей людини. Вольові люди завжди намагаються оволодіти своїми емоціями, не розслаблятися під їх впливом, а в ряді

випадків і взагалі не підлягають емоціям, якщо вони усвідомлюють їх негативне значення.

Як ми бачимо, у стані афекту в людини може спостерігатися тимчасова втрата вольового контролю за своєю поведінкою, вона може здійснювати необмірковані вчинки. Варто пам'ятати, що кожен повинен володіти собою при будь-яких обставинах, навіть коли це робити важко. Важко – це значить неможливо. Найголовніше – не дати розпочатися афективній реакції, постаратися відволіктися на виконання якоїсь сторонньої дії. Що ж до поведінки педагога відносно студента, який увійшов у стан афекту, то існує гарне правило: чим більше збуджений студент, тим спокійнішим повинен бути педагог. Спокій у поєднанні з доброзичливістю, лагідним ставленням швидко пригнітить збудження студента.

Емоційні стани студентів проявляються у формі настрою, стресу, афекту. Настрій – це загально емоційний стан, який своєрідно забарвлює на певний час діяльність людини, характеризує її життєвий тонус. За опитуванням

студентів, на їх позитивний настрій впливають: гарні оцінки, самопочуття, мікроклімат в групі, режим сну, правильне харчування. Причини поганого настрою можуть бути різними: невідповідність до занять, хворобливий стан, перевантаження, невпевненість у завтрашньому дні, повітряні тривоги, врешті-решт війна.

Чільне місце серед причин, що викликають настрої, посідає марновірство. Віра в прикмети, особливо негативні, пасивність, страх розбалансують психічну діяльність особистості. Міра піддатливості настрою має індивідуальний характер. Студенти, яким властива самовпевненість, не піддаються настрою, не занепадають духом навіть тоді, коли для цього є якісь підстави, а навпаки, переборюють труднощі. Легкодухі, як правило, швидко піддаються паніці, тому вони потребують підтримки педагога та колективу.

Перебуваючи у поганому настрої, людина дивиться на світ понуро. Її все пригнічує, сердить: і веселий сміх, і сусід, який необережно торкнувся неї. При поганому

настрою і навчатися складно, нецікаво, і новий матеріал засвоюється поверхнево і швидко забувається. Студент легко відволікається від справи, усе падає у нього з рук, виникає уявлення про власну неповноцінність і нездатність.

Поганий настрій можна подолати вольовим зусиллям. Інколи слід переключитися на таку діяльність, яка набагато приємна та цікава та викликає піднесення зайнятися улюбленою справою. Успішно долається поганий настрій, якщо людина активно переключається на недосить складну, але приємну фізичну працю.

Особливо важливо вміти долати у собі поганий настрій педагогу – сама професія вимагає вміння добре керувати своїм психічним станом і не піддаватися настрою.

Афекти, як правило, викликаються сильними подразниками (словами, поведінкою інших людей, деякими обставинами). Представники неврівноваженого

типу нервової системи, у яких переважає збудження, більш схильні до афектів.

Афект радості можуть викликати досягнення в галузі науки, мистецтва, спорту як результат наполегливої праці. Найчастіше афективні реакції є наслідком недостатньої вихованості людини, її слабкої волі, невміння володіти собою, контролювати свою поведінку. У них, мабуть, дуже суворі батьки, які вимагають від доньки чи сина тільки відмінних оцінок і карають навіть за трійки. Причиною хвилювання студента, який отримав незадовільну оцінку, стало хвилювання, коли він уявив собі суворе обличчя батьків і ним оволодів відчай.

Також важливою рисою, що характеризує рівень емоційного інтелекту є наявність почуття гумору. Розвиваючи почуття гумору, викладач сприяє розвитку здібності студентів легше спілкуватись одне з одним та дає можливість легше справлятися з різними задачами, та

знаходити конструктивні та позитивні шляхи вирішення конфліктних ситуацій.

Включення в заняття ігрових моментів робить процес навчання більш цікавим, створює гарний робочий настрій, полегшує подолання труднощів у засвоєнні нового матеріалу.

Найдовше запам'ятовується дія, пов'язана з позитивними емоціями, тому для міцного і довготривалого запам'ятовування матеріалу доцільно при його закріпленні звертати велику увагу на практичне використання при виконанні вправ, розв'язуванні задач тощо.

Отже, вивчення емоційних особливостей студентів та розвиток їх емоційного інтелекту – завдання першочергової важливості. Воно є актуальним щодо вирішення проблем підвищення рівня успішності навчання, сприйняття і розуміння іншої людини як особистості, емоційного здоров'я дитини. Емоційна грамотність дозволяє краще розбиратися в емоційному

функціонуванні людей, досягати успіху у спілкуванні з викладачами та однолітками, вирішувати конфлікти, розуміти себе, свої потреби і бажання, ставити перед собою цілі їх досягати. Все це впливає на ефективність засвоєння знань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бех І.Д. Спілкування як загальна психологічна основа виховання особистості : Збірник наукових праць. К.: Педагогічна думка, 2000. 168 с.
2. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. К.: МАУП, 2000, 196 с.
3. Міхова А. Г. Емоції і прояви емоцій: історичний екскурс. Наука і освіта. 2010. № 3. с. 95-98.

УДК 377.1

Бичик Л.М.,

практичний психолог

Чернігівський професійний ліцей залізничного транспорту

ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО КВАЛІФІКОВАНОГО РОБІТНИКА

Заклади професійної (професійно-технічної) освіти сьогодні є важливою опорою для держави, адже виконують високу місію забезпечення Батьківщини висококваліфікованими й компетентними фахівцями і просто щасливими людьми, які цінують і вміло виконують свою роботу, є конкурентноспроможними на ринку праці, всебічно й гармонійно розвиненими особистостями, адаптованими до різноманітних вимог і змін життя.

Чималу роль відіграє в цьому саме психологічне благополуччя, яке існує, насамперед, у свідомості самої

людини. Воно визначається як переживання нею позитивного ставлення до власного життя. Це сприяє посиленню досвіду позитивних емоцій.

Неабиякої ваги набувають також суто професійні та загальнолюдські навички, «hard skills», «soft skills». Оскільки кожна професія покликана не лише забезпечувати кількісну реалізацію завдань, а й піднімати на вищий рівень освіченість і культуру громадян, саме високий рівень розвитку «soft skills» сприятиме формуванню вільної, енергійної та незалежної особистості, здатної ефективно діяти в швидкоозмінних умовах.

Непрості часи продовжують ставити перед усіма учасниками освітнього процесу закладів професійної (професійно-технічної) освіти все нові й нові виклики, з якими необхідно обов'язково справлятися, зберігаючи, а ще краще утворюючи при цьому помічні ресурси для повноцінного життя і професійного, і особистого, і громадського.

Саме на це, на розвиток життєстійкості, формування необхідних умінь для віднаходження власних внутрішніх і зовнішніх опор, долання складних життєвих ситуацій, грамотного надання підтримки/самопідтримки, вибудову ефективної системи ціннісних орієнтацій, формування сукупності способів планування ресурсної діяльності, – спрямовано максимум зусиль психологічної служби Чернігівського професійного ліцею залізничного транспорту, що є складовою частиною психологічної служби Чернігівщини і, власне, держави. На варті психологічного благополуччя психологічна служба оперативно реагує на важливі запити відповідно до суспільних змін – дистанційне навчання, спричинене карантинними заходами, навчання в умовах війни.

Усім учасникам освітнього процесу закладу освіти надано доступ для підписки на сторінку практичного психолога Google Classroom (<http://surl.li/huvff>), де щоденно публікуються корисні тематичні матеріали.

Розміщуються вони у кабінеті практичного психолога на сайті ліцею (https://www.chplzt.cn.ua/?page_id=175), на інформаційному стенді закладу. Чимало звітів про проведення різноманітних заходів і на сторінці ліцею у мережі «Фейсбук» (<https://www.facebook.com/chplzt5>), а також систематично додаються просвітницько-рекомендаційних матеріалів на власній сторінці (<http://surl.li/hxvqt>).

Важливі матеріали систематизовано в «Кейс психологічної служби ЗПО Чернігівської області «Психологічна та соціально-педагогічна допомога в період кризових травматичних подій»» психологічною службою Чернігівщини (<http://surl.li/hxwpl>).

У ході постійних зборів обласної ради учнівського самоврядування проводяться онлайн-тренінги з формування лідерських якостей, з розвитку комунікативної компетенції учнівської молоді, з формування лідерських якостей, з формування м'яких навичок для учнівського самоврядування закладів

профтехосвіти Чернігівщини «Я – це важливо! Ми – це визначально», «Набуття м'яких навичок здобувачами освіти».

У закладі освіти з батьками триває індивідуальна робота, проведено виступи на батьківських зборах в режимах онлайн та очному.

Здійснюється сприяння формуванню у здобувачів освіти відповідальної та безпечної поведінки в ситуаціях ризику, навичок здорового способу життя, збереження репродуктивного здоров'я, готовності до самореалізації; формуванню життєвої компетентності; попередженню та профілактиці професійного вигорання педагогічних працівників; формуванню психологічної культури учасників освітнього процесу; попередженню будь-яких видів і форм насильства та конфліктів; формуванню небайдужого ставлення здобувачів освіти до постраждалих дітей тощо.

Постійно триває діяльність з усіх напрямків роботи практичного психолога: діагностичного, корекційного,

консультаційного, просвітницького, профілактичного та організаційно-методичного з учасниками освітнього процесу.

Ведеться психологічна діагностика зі здобувачами освіти з виявлення типу темпераменту, рівня адаптації до навчання, психологічної атмосфери груп, тривожності тощо.

Корекційна робота спрямована на адаптацію учнів до навчання, формування життєстійкості, мотивації до навчання, профілактику суїцидальної поведінки, розвиток комунікативних здібностей та навичок, подолання конфліктності, агресивності, формування психологічної готовності до змін, стресостійкості тощо.

Консультаційна робота направлена на вирішення труднощів учнів, їх батьків та педагогів.

Просвітницька робота спрямована на підвищення психологічної культури учасників освітнього процесу з актуальних питань з психології щодо їх віку, професійної та життєвої ситуації; надання першої психологічної

допомоги, оволодіння методами стабілізації емоційного стану, способами розвитку резильєнтності.

Профілактична робота орієнтована на попередження негативних явищ в учнівському середовищі: попередження правопорушень, залежностей, булінгу, насильства, конфліктів тощо.

Проводяться як стандартні форми роботи, так і авторські, які багато в чому передбачають орієнтацію на активне долучення до суспільної, творчої, діяльнісної сфер життя у тісному взаємозв'язку і гармонізації з внутрішнім станом через самоаналіз, рефлексії, осмислення. Серед них: флешмоб за творчістю Григорія Сковороди з метою рефлексії та закріплення власних внутрішніх опор з творчості мандрівного філософа за смисловими орієнтирами «Мій Сковорода – ...», «Я наслідую Григорія Савича у його словах...», «Люблю рядки Сковороди...»: #СковородаПідтримує #ХудожняРефлексія #МійСковорода #бібліотерапія.

Душевна мандрівка до всесвіту Григорія Сковороди «Щоб не нашкодила біда – Живи, як вчив Сковорода!».

Флешмоб до Дня доброти #Я_і_доброта #СковородаПроДобро #МійСковорода.

Рефлексивні осмислення «Живимо душу словом» за творчістю Ліни Костенко з нагоди її Дня народження.

Флешмоб до Дня захисту дітей #Дитинство_щасливе.

Інструктивні обговорення з надання першої психологічної допомоги.

Зустрічі груп підтримки з педагогами та здобувачами освіти є затребуваними, дієвими у закладі освіти.

Найбільш часто використовуваними й цінними для учасників освітнього процесу стали певний інструментарій, виділити з якого варто твори Григорія Сковороди та Ліни Костенко, ресурсні фрази, ресурсні цитати; з метафоричні асоціативні картки Ірини Матійків «Танець життя», «OMNIS», «Креатив», Світлани Ройз

«Картки сими»; «Кубики історій», м'які іграшки на пальці, ліплення із солоного тіста, аквагрим, кінетичний пісок тощо.

Інформування з метою розвитку емоційного інтелекту, емоційної компетентності; «Піклування про себе. Пошук внутрішніх ресурсів».

Години психолога «Толерантність і сучасний світ», «Потреби задля життя», «Якщо людина, то людяність», «Мої цінності», «Секрети спокою і щастя назавжди – У творчості Сковороди».

Просвітницькі заняття «Булінг: причини та шляхи подолання», «Медіаграмотність та медіа захист», «СНІД, наркотики, стосунки», 20 цікавих фактів про емоції», «Піклування про себе. Пошук внутрішніх ресурсів».

Тренінгові заняття «Самотворення», «Зцілюємося та стабілізуємося».

Психологічне благополуччя є показником здоров'я, соціально-психологічної адаптації людини і ефективності її функціонування, є визначальним критерієм

самозбереження особистості, що має неабияку вагу в умовах сьогодення. Тож невтомна і наполеглива праця працівників психологічної служби закладів професійної (професійно-технічної) світи має на меті збереження високої цінності – щасливого, повноцінного людського життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Верник О.Л. Сучасні підходи до проблеми благополуччя в психології: екопсихологічний аспект. Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя: матеріали науково-практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ). Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 5–8.

2. Дарія Отич, Ірина Чабан, [Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку](#), [Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.](#)

[Серія 12. Психологічні науки. Випуск 18 \(63\). 2022.](#) (дата звернення: 03.11.2023).

3. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.

УДК 377.1

Маринка-Сиромятнікова О.В.,

Герасименко А.В.,

методисти Науково-методичного центру

професійно-технічної освіти у Харківській області

СУЧАСНІ НАПРЯМКИ РОБОТИ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Україна переживає складну ситуацію, пов'язану із повномасштабним вторгненням російської федерації. Сьогодні психологічної підтримки і допомоги потребують усі учасники освітнього процесу.

Харківська область стала однією з перших, що взяла на себе удар від російської федерації. Перші бомби та ракети полетіли по людських домівках. І досі майже кожного дня харків'яни відчують вибухи у місті. Тому одним із важливих напрямків роботи з дітьми та дорослими, які пережили та переживають травмуючі події, є формування стресостійкості та життестійкості, робота з кризовими станами, освоєння нових форм і методів допомоги учасникам освітнього процесу. У сучасних умовах, пов'язаних із війною, не тільки істотно зростає роль соціально-психологічної служби у ЗП(ПТ)О, ай виникає нагальна потреба у проведенні роботи у дистанційному форматі з метою збереження соціального благополуччя і психічного здоров'я усіх учасників освітнього процесу.

Для зручності роботи у дистанційному форматі фахівці соціально-психологічної служби активно використовують сайти ЗП(ПТ)О, створюють сторінку фахівця у Фейсбукці, власний сайт, блог, електронну

пошту тощо. У своїй діяльності соціально-психологічна служба спирається на загальну стратегію психологічного онлайн-консультування:

- встановлення контакту (техніки уточнення, перефразування (переказ));
- збір інформації та усвідомлення бажаного результату (пошук «задачі») (нерефлексивне слухання, уточнення, перефразування (переказ), віддзеркалення почуттів, резюмування);
- аналіз гіпотез та пошук альтернативних рішень (подальше резюмування думок, конфронтація, інтерпретація, інформування);
- узагальнення результатів взаємодії з клієнтом (вирішення «задачі») та вихід із контакту (резюмування).

Пріоритетним завданням соціально-психологічної служби ЗП(ПТ)О у Харківській області є допомога усім учасникам освітнього процесу.

Серед багатьох інструментів, які зараз стають у нагоді, одне з провідних місць займає арт-терапія. Цей метод підходить як дітям, так і дорослим, і дозволяє за допомогою творчості пережити страхи, внутрішні конфлікти, тривогу, що турбують людину, заважають нормальній життєдіяльності, допомагають знайти внутрішні ресурси.

Люди, які довгий час жили під обстрілами, не можуть або не хочуть говорити ні з ким про свій стан, свої страхи. І тут на допомогу приходять арт-терапевтичні методики, головним завданням яких є надати можливість дорослим і дітям показати свої емоції і страхи через малюнок. Під час роботи з малюнком люди несвідомо звільняються від напруги, яка знаходиться глибоко всередині за вдяки війні. Після побаченого людьми під час війни не завжди вистачає слів, щоб описати ситуацію. Малюнок, палітра, форма допомагають виразити себе не травмуючи. За допомогою

арт-терапії ми можемо виділити проблему і подивитися на неї збоку.

Підтримка емоційного та психологічного стану осіб, які були вимушені покинути своє місце проживання, вкрай важлива сьогодні. Дуже важливо дати змогу таким особам переключити свою увагу, відволіктися від кризової ситуації. Незважаючи на страх і тривоги, які володіють нами сьогодні, ці стани необхідно долати, націлюючи себе на позитивний результат. На перемогу.

Одним із видів арт-терапії є казкотерапія. Іноді людям складно пізнати чарівний світ через нерозуміння своїх почуттів, нездатність проникнути за межі реальності. Творення казок пов'язане з творчістю, вірою в добрі сили і нові можливості, якщо ми входимо у світ казки, як її герої, ми самі стаємо чарівниками і створюємо добро. У казках можуть знайти символічне вираження почуттів, про які нам не подобається говорити чи згадувати. Казкова атмосфера та чарівні персонажів

допомагають у знятті тривожності, створенні безпечного місця та наповненні ресурсом для утримання душевної рівноваги.

Родзинками в роботі соціально-психологічної служби є впровадження та проведення курсу занять на тему: «Психологічна допомога учасникам освітнього процесу щодо кризових станів», де розглядаються питання щодо вміння надати першу психологічну допомогу, принципи першої психологічної допомоги, особливості гострих реакцій, види кризи, ситуаційні задачі, надаються практичні техніки та вправи тощо. Після кожного заняття відбувається зворотній зв'язок, який дає змогу скоректувати наступне заняття, спираючись на актуальні запити практичних психологів. Кожного разу психологи отримують кейси з практичними вправами та техніками.

Важливим напрямком арт-терапії, що допомагає в роботі з учасниками освітнього процесу, є використання метафоричних асоціативних карт (МАК). Це відносно

новий інструмент психологічної роботи, який використовується в індивідуальній та груповій роботі з дорослими та дітьми. Для якісної роботи МАК дозволяють швидко і наочно отримати необхідний обсяг інформації, діагностувати проблему, з'ясувати та усвідомити актуальні переживання і потреби, незавершені внутрішні процеси. Вони дозволяють обійти раціональне мислення, знати захист і внутрішній опір людини, створити умови для діалогу між зовнішнім та внутрішнім світом.

НМЦ ПТО у Харківській області разом з фахівцями соціально-психологічної служби на постійній основі проводяться семінари та тренінги з метою отримання знань та практичних навичок щодо впровадження методики МАК для психологічної підтримки учасників освітнього процесу. На допомогу соціально-психологічній службі, педагогічним працівникам ЗП(ПТ)О розробляються та створюються практичні посібники:

- «Я та мій ресурс»;
- Використання елементів арт-терапевтичних методів у роботі практичного психолога ЗП(ПТ)О;
- Підтримка підлітків у военний період в умовах дистанційного навчання за допомогою психологічних технік і вправ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Посібник «АРТ-терапія у роботі з постраждалими дорослими та дітьми у дні війни» для психологів, педагогів, психотерапевтів, батьків / Автор проєкту Наталія Сабліна. – Вінниця: ТВОРИ, 2023. – 104с.

2. Метофаричні асоціативні карти на піску або Про що говорять сліди на піску. – Вінниця, ТВОРИ, 2022. – 32с.

3. Електронні ресурси. – URL:

- https://docs.google.com/presentation/d/1IG19feiwGUnHxGj_G-8E1UBg-h-an-

nLoYACdvL7zhc/edit#slide=id.g29476b4f7db_0_173

(дата звернення: 04.11.2023).

- <https://edu-post->

diploma.kharkov.ua/?news=інформація-про-

[підсумки-вебсемінару-6](https://diploma.kharkov.ua/?news=інформація-про-)

(дата звернення: 04.11.2023).

УДК 377.1

Боголюб Н.С.,

к.п.н, завідувача навчально-методичним кабінетом

Бердичівський фаховий коледж промисловості, економіки та права

ЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ТА ВПРАВИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Агресія проти України з боку російської федерації, окупація частини території, військовий конфлікт та бойові дії стали частиною нашого щоденного життя. Всі ці події викликають страх, невіру, розпач, депресію та

агресію, але головне завдання навчитися долати її та продовжувати своє життя в нових умовах.

Найбільш вразливі в цих умовах діти, тому освітянська сфера повинна спрямовувати весь свій потенціал на надання відповідей тим викликам і проблемам, які мають діти і суспільство. Нові теми та форми роботи, організація психологічної допомоги, групова робота із здобувачами освіти та батьками, профілактичні, навчальні, інформаційно-просвітницькі заходи, весь арсенал педагогічної майстерності концентрується і спрямовується на роботу із дітьми.

Організовуючи навчальний процес, викладач повинен дбати про здобувачів освіти за допомогою: ефективних стратегій подолання труднощів, позитивної системи переконань, дружби.

Діти під час війни зіштовхуються з двома типами травматичних подій: несподівані травматичні події та довготривалі несприятливі події, що викликають тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад,

депресію, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, небажання розмовляти), поведінкові розлади (агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства).

Тривалий стрес призводить до порушення психічних процесів, а саме:

– порушення когнітивтивної функції, яка полягає в нездатності зосередити увагу на важливих об'єктах, розсіяність, нездатність відвести увагу від стресора, порушення короткочасної пам'яті, нездатність до аналізу, синтезу, узагальнення;

– порушення емоційного реагування, яке проявляється у невідповідності за силою і адекватністю реагування на емоційні стимули (надмірна сила реагування, відсутність емоційного відгуку, емоційна лабільність, ригідність);

– дезорганізація, яка викликає неможливість виконувати складні координовані рухи через порушення дрібної та великої моторики, неможливість виконувати

команди, відчуття слабкості, млявості, безладної активності;

– втрата здатності контролювати свою поведінку, яка проявляється в нездатності самостійно ставити та досягати навіть простих цілей, великій кількості непогоджених, нескоординованих рухів, нездатність до зв'язного мовлення, словесні тиради, словесна агресивність;

– порушення адаптації до оточуючого світу, яке полягає в неадекватному сприйнятті себе, своїх можливостей відносно навколишніх умов;

– деморалізація, яка проявляється в розв'язності, вульгарності, цинізмі, грубості, хамстві; нехтуванні будь-якими нормами етики та субординації, нормами гігієни; неконтрольованому вживанні алкоголю та наркотичних речовин.

Якщо викладач помітив у своїх вихованців подібні порушення, то потрібно негайно звернутися за

допомогою до фахівця, але і сам педагог може надати першу психологічну допомогу.

При наданні першої психологічної допомоги потрібно дотримуватися таких правил: знайдіть для розмови місце, де ніщо не відволікатиме; показуйте зацікавленість, наприклад, киваючи головою чи вимовляючи короткі підтверджувальні репліки; будьте терплячими і спокійними, дайте можливість дитині помовчати; поважайте конфіденційність і не розголошуйте повідомлені особисті відомості; надавайте фактичну інформацію, чесно говоріть про свої знання; надавайте інформацію зрозумілою мовою, простими словами; будьте поруч, але дотримуйтеся необхідної дистанції, якщо потрібно обійняти, то обов'язково спитайте дозволу; висловлюйте свої переживання дітям, які говорять вам про свої почуття, перенесену втрату чи важливі події.

Заборонено змушувати розповідати про те, що відбулося; давати оцінку тому, що дитина зробила чи не

зробила, або її емоціям; описувати людей використовуючи негативні епітети; розповідати про свої власні труднощі; перебивати і квапити; вигадувати, коли чогось не знаєте; давати обіцянки; переказувати оповідання, почуті від інших; торкатися до дитини якщо немає впевненості в тому, чи можна це робити; використовувати занадто спеціальні терміни; позбавляти дитину віри у власні сили; думати і діяти, так немов зобов'язані вирішити за дитину всі її проблеми.

Навчіть своїх вихованців технікам емоційної регуляції:

– Дихання животом – вдихайте повітря через ніс. Роблячи глибокий вдих, злегка надуваєте (округлюєте) живіт, на 2-3 секунди затримуєте подих, продовжуючи тримати живіт округленим. Видихайте повільно через рот.

– М'язова релаксація – потрібно напружувати, а потім розслабляти м'язи. Напруження м'язів після

розслаблення буде зменшуватися в порівнянні з тим, з якого починали.

– Заземлення – знайти хвилину подивитись довкола, щоб залишитися в безпосередній реальності, та відчути землю під ногами, можна також напружити ступні, щоб відчути себе «врослим» у землю.

– Сканування тіла та сенсомоторне маркування – усвідомити своє тілесне відчуття і назвати його (тривога, розгубленість тощо).

Також стануть у нагоді вихованцям, та й самим педагогам, для емоційної регуляції та відновлення контакту з власним тілом в стресових ситуаціях такі вправи: обійміть себе обома руками і потримайте; натисніть по черзі на подушечки пальців кілька разів підряд; обіпріться спиною об щось, відчуйте опору позаду і під собою; виконайте самомасаж або розтирання тіла; станьте на рівну поверхню і відчуйте під кожною ступнею всі точки (п'ять пальців, подушечки та п'ятку), потупайте ногами; опустіть вільно руки та натягніть

пальці; виконайте будь-яку дихальну гімнастику; активно помасажуйте шкіру голови, вух; скорчіть гримасу, навіть кілька різних; поводіть очима – по колу, у боки, заплющить очі і знову повторіть; зробіть губами «бrrrrrrr» якомога довше. Вправи можна повторювати декілька разів. Якщо в певний момент у дитини це викликало посмішку – значить відновлено контакт з тілом, яке, у свою чергу, увімкнуло емоцію.

Щойно тіло запустило емоційну сферу, починаємо практику для нормалізації її роботи:

– Скажіть собі щось приємне: «Я у безпеці», «Зі мною все добре», «Я з усім упораються» тощо.

– Згадайте три улюблені страви, книги, фільми, пісні, людей, яких ви любите.

– Помугикайте будь-яку мелодію.

– Розкажіть улюблений вірш, заспівайте пісню або просто поримуйте слова, поступово переходячи до співу.

– Повторюйте слово «пау», уявляючи, що ви «кидаєте» його, як м'ячик об стіну.

– Зверніться до своєї внутрішньої дитини з найлагіднішими словами і установіть невеличкий діалог.

– Підійдіть до дзеркала, роздивіться себе, подивіться в очі, на волосся, вуха, руки, ноги, уявне місце душі.

– Посміхніться собі.

Таким чином, на сьогоднішній день, перед фахівцями та батьками постає завдання забезпечити здоров'я дітей у реально існуючих умовах. У цілому на сьогоднішній день ситуація ускладнена тим, що конфлікти тривають і важко передбачити час та спосіб їх розв'язання. Це посилює тривожні настрої в суспільстві, страхи, розчарування і вимагає адекватної роботи всіх педагогічних працівників, тому постає питання про підвищення професійної компетентності педагогічних працівників для оволодіння сучасними технологіями психосоціальної допомоги та методами самопомоги й відновлення в кризових ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації – Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. – 216 с. – Режим доступу:
<https://hryoutest.in.ua/storage/881/%D0%9A%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%82%D0%B2%D0%BE-%D0%9C%D0%9F%D0%9A.pdf>
(дата звернення: 06.11.2023).
2. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. – Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. – 64 с. – Режим доступу:
<https://drive.google.com/file/d/18wbvcMc3i6h4hdXPI-66QZVaPmL6tyH/view> (дата звернення: 06.11.2023).
3. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. – К. : Агентство «Україна». – 2015. – 176 с. – Режим доступу:
<https://lib.iitta.gov.ua/106560/1/414.pdf?fbclid=IwAR24Zeb8>

[UrpcSCVwbhTcyRkZsKTROWG8rd4gWj6JNxxuvFVf4zt9HghoqD0](https://mon.gov.ua/storage/app/media/pozashkilna/psychologichna-sluzhba/metodichka-080914.pdf) (дата звернення: 07.11.2023).

4. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с. – Режим доступу:

<https://mon.gov.ua/storage/app/media/pozashkilna/psychologichna-sluzhba/metodichka-080914.pdf> (дата звернення: 08.11.2023).

УДК 377.1

Денисенко О.Г.,

викладач-методист, практичний психолог,

КЗО «Покровське вище професійне училище» ДОР»

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ВИКЛАДАЧІВ ТА БАТЬКІВ: ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У зв'язку з військовою агресією проти України зросла значущість забезпечення психологічного захисту

населення, особливо вразливих категорій. Війна завжди приносить з собою стрес, тривогу та травматичні наслідки. Однією з них є педагогічні працівники та батьки, на яких покладена відповідальність за психічне здоров'я дітей.

Війна має складний і багатогранний вплив на життя людей, особливо на тих, хто працює з дітьми та виховує їх. У таких умовах викладачі та батьки, які виховують дітей, знаходяться під особливим психологічним навантаженням. Психологічна підтримка для цих груп стає надзвичайно важливою. Викладачі переживають страх за своїх здобувачів освіти, хвилюватися за власну безпеку, а також стикаються зі стресом та тривогою, пов'язаними із подіями в зоні конфлікту. Батьки, зі свого боку, переживають за дітей та за себе.

Метою даної статті є вивчення стресостійкості та аналіз особливостей надання психологічної підтримки викладачам та батькам у зв'язку з воєнним станом.

Основним завданням є визначення та розкриття психологічних аспектів, які впливають на стресову стійкість цих груп в умовах неспокійного соціального та політичного середовища, спрямовані на розробку та рекомендації щодо психологічної підтримки, спрямованої на підвищення рівня стресостійкості аналізі застосовуваних форм психологічної реабілітації викладачів та батьків під час воєнного стану.

Створення сприятливої спільноти, де викладачі та батьки можуть підтримувати один одного, є важливим аспектом психологічної підтримки. Спільна робота над вирішенням проблем та обмін досвідом може допомогти зміцнити психологічну стійкість групи. Викладачі, які працюють у воєнних умовах, потребують особливої уваги та підтримки. Навчання та тренінги з психологічної підтримки допомагають їм краще розуміти та управляти стресом, який супроводжує воєнний стан. Вони володіють навичками роботи з підлітками, які

переживають травматичні події, і надають їм необхідну психологічну допомогу.

Батьки також потребують психологічної підтримки, оскільки вони переживають страх за своїх дітей та власну безпеку. Групові зустрічі та консультації допомагають батькам впоратися зі стресом та тривогою, пов'язаними зі війною. Індивідуальні консультації корисні для тих батьків, які переживають особистий стрес та тривогу.

Важливо створити спільноту, де викладачі та батьки можуть підтримувати один одного. Спільна робота над вирішенням проблем та обмін досвідом можуть допомогти зміцнити психологічну стійкість цих груп. Така спільнота може стати важливим ресурсом для психологічної підтримки. Психологічна підтримка педагогічних працівників та батьків під час війни є важливою для забезпечення емоційного комфорту та психічного здоров'я всієї спільноти, яка опікується дітьми в цей важкий час. Ця підтримка допомагає зменшити стрес, покращити якість навчання та виховання дітей, а

також сприяє створенню умов для психологічного відновлення всієї громади. Педагогічні працівники, які працюють у зоні конфлікту, повинні мати навички роботи з дітьми, які можуть переживати стрес, тривогу та травматичні події. Важливо навчити викладачів спеціальним методам психологічної підтримки підлітків, а також надати їм можливість самим звертатися за допомогою в разі потреби.

Рекомендації щодо підтримки власної стресостійкості:

- *Своєчасна самооцінка:* регулярно відзначайте свої досягнення та успіхи, навіть ті, які здаються маленькими; спостерігайте за своїм емоційним станом та фізичними ознаками стресу.

- *Організація часу:* створіть ефективний графік роботи та відпочинку, дотримуйтесь його; зарезервуйте час для важливих завдань, але не забувайте і про відпочинок.

- *Фізична активність*: включайте регулярну фізичну активність в свій розклад; практикуйте релаксуючі вправи або йогу для зниження рівня стресу.

- *Збалансована дієта*: дотримуйтеся здорового харчування, включаючи різноманітні продукти та достатню кількість води; уникайте чрезмерного вживання стимулюючих напоїв, таких як кава та енергетичні напої.

- *Соціальні зв'язки*: зберігайте баланс між роботою та особистим життям, намагайтеся відводити час для родини та друзів; звертайтеся до близьких людей у випадках стресу та не вагайтеся прохати про підтримку.

- *Навчання технікам релаксації*: освоюйте техніки дихальної гімнастики та медитації для зниження рівня стресу; впроваджуйте короткі перерви на роботі для релаксації та відновлення енергії.

- *Планування перевантажень*: плануйте завдання та визначте їх пріоритети; не соромтеся відмовлятися від додаткових завдань, якщо вони загострюють ситуацію.

- *Пошук підтримки професійних фахівців:* звертайтеся до психолога чи консультанта для співбесіди та отримання конкретних порад; розглядайте можливість участі у тренінгах з розвитку стресостійкості.

- *Розвиток оптимізму:* фокусуйтеся на позитивних аспектах ситуації та постійно розвивайте оптимістичний погляд на життя; встановлюйте реалістичні цілі та радійте своїм досягненням.

- *Самовизначення меж:* визначайте границі між роботою та особистим життям. Ці рекомендації допоможуть краще справлятися зі стресом та його наслідками.

Батьки також потребують психологічної підтримки, оскільки вони можуть переживати страх за своїх дітей та власну безпеку. Групові зустрічі, консультації та індивідуальна психологічна допомога можуть допомогти батькам краще розуміти та впоратися зі стресом, пов'язаним з війною.

Основні аспекти психологічної підтримки педагогів та батьків під час війни включають:

- *Тренінги та навчання з психологічної підтримки:* Викладачі та батьки повинні отримати навички роботи зі стресом та травматичними подіями.

- *Групові зустрічі та обговорення:* Зустрічі в групах можуть допомогти спільно розглянути проблеми та ділитися досвідом.

- *Індивідуальна психологічна консультація:* Педагогічні працівники та батьки повинні мати можливість звертатися до психолога для індивідуальної допомоги.

- *Підтримка спільноти:* Важливо створити сприятливу спільноту, де викладачі та батьки можуть підтримувати один одного.

Психологічна підтримка педагогічних працівників та батьків в умовах війни є важливою для забезпечення емоційного комфорту та психічного здоров'я всієї спільноти, яка опікується дітьми в цей важкий час.

Психологічна підтримка педагогічних працівників та батьків у воєнний період є невід'ємною частиною забезпечення психічного здоров'я та добробуту дітей та підлітків. Важливо надавати їм не лише інструменти для роботи зі стресом, але й підтримку та спільноту для подолання труднощів, пов'язаних із війною. Тільки разом ми можемо створити емоційний комфорт для дітей та зберегти їхнє психічне здоров'я в умовах війни.

У контексті сучасних викликів, пов'язаних з воєнним станом, питання стресостійкості викладачів та батьків стає вкрай важливим. Військові конфлікти можуть створювати значні психологічні та емоційні труднощі для осіб, що працюють у сфері освіти та виховання дітей.

Перш за все, важливо визначити, що стресостійкість не є властивістю, яка визначається вродженою. Це навичка, яку можна розвивати та вдосконалювати, зокрема завдяки психологічній підтримці. У нашому висновку ми хочемо зазначити

ключові аспекти психологічної підтримки для забезпечення стресостійкості викладачів та батьків у умовах воєнного стану.

По-перше, важливо стимулювати учасників освітнього процесу до активного сприйняття та адаптації до змін в їхньому оточенні. Це можна досягти через проведення тренінгів з розвитку стресостійкості, де викладачі та батьки отримають необхідні інструменти для ефективного управління своїм емоційним станом.

Друга важлива аспект – створення позитивного середовища в освітніх установах та сім'ях. Атмосфера взаєморозуміння, підтримки та взаємодії є ключовими для забезпечення психологічного комфорту. Важливо, щоб учасники освітнього процесу відчували, що їхні емоції та потреби враховуються та підтримуються.

Надто, розвиток механізмів саморегуляції стає невід'ємною частиною психологічної підтримки. Вивчення та впровадження методів релаксації, дихальних

практик, а також психотерапії може сприяти зменшенню рівня стресу та покращенню загального самопочуття.

У висновку слід підкреслити, що в умовах воєнного стану психологічна підтримка викладачів та батьків визначається як важлива складова для створення стійкого та здорового освітнього середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Волощук О.Ю. Особливості психологічної адаптації дітей та дорослих до умов воєнного часу / О.Ю. Волощук // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка. – 2019. - Вип. 26.
2. Зотова М. Ю. Формування психологічної готовності педагогів до роботи в умовах воєнного часу / М. Ю. Зотова // Психологічні перспективи. – 2021. - № 45
3. Кокуріна І. М. Психологічна підготовка фахівців до роботи в умовах воєнного стану / І. М. Кокуріна // Проблеми сучасної психології. – 2019. – Вип. 30.
4. Піскунова О.С. Педагогічний і психологічний супровід дітей та їх батьків у воєнний період / О. С. Піскунова //

Вісник Черкаського університету. Серія Педагогічні науки. – 2022. – № 6.

УДК 377.1

Піковець Л.Г.,

методистка НМЦ ПТО у

Дніпропетровській області

**ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА
ТА СУПРОВІД УЧАСНИКІВ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЗП(ПТ)О
ДНІПРОПЕТРОВЩИНИ**

Психологічна допомога учням під час війни є важливою складовою турботи про молодше покоління в умовах надзвичайних обставин. Військові конфлікти та воєнний стан створюють несприятливі умови для дітей та підлітків, і вони можуть переживати стрес, тривожність та травми, які залишають глибокий слід на їхній психіці та психологічному стані.

У таких складних умовах, психологічна підтримка стає дорожчою ніж будь-коли. Це допомагає здобувачам освіти не тільки подолати емоційний дискомфорт, а й знайти внутрішню силу для адаптації та навчання, навіть у найважчих обставинах. Тому значення психологічної допомоги всім учасникам освітнього процесу під час війни, основні принципи та підходи до надання цієї допомоги, а також важливість спільної роботи педагогів, психологів, батьків та громади в цьому процесі стає нагальною.

Військові конфлікти та воєнний стан завжди приносять серйозний вплив на життя громадян, зокрема на найменших членів нашого суспільства – дітей та учнів. Війна, як і будь-яка інша надзвичайна ситуація, викликає стрес, тривожність, страх та травми серед здобувачів освіти. У зв'язку з цим, психологічна підтримка здобувачів освіти під час війни набуває особливого значення.

Розглянемо важливість психологічної допомоги під час воєнних конфліктів та спробуємо зрозуміти, які стресові фактори впливають на них у таких умовах. Важливими стають методи та підходи до надання психологічної підтримки, спрямованої на збереження психічного та емоційного здоров'я молодого покоління під час війни.

Важливо визнати, що діти та підлітки є найуразливішою категорією населення в умовах військового конфлікту, і їхня психологічна добробутність має бути на першому плані у зусиллях суспільства та освітніх установ. Психологічна підтримка здобувачів освіти – завдання психологічної служби ЗП(ПТ)О, відіграє важливу роль у процесі адаптації та подолання стресу, допомагаючи їм зберегти емоційну стійкість під час навчання у важкі періоди.

Важливо застосовувати різноманітні методи та прийоми, які можуть бути використані для надання психологічної підтримки учням під час війни, а також

важливість співпраці між педагогами, психологами, батьками ЗП(ПТ)О та громадськими організаціями в цьому процесі.

Навчально-методичний центр профтехосвіти у Дніпропетровській області налагодив тісну співпрацю з громадськими організаціями регіону. А також ми співпрацюємо з Центром психічного здоров'я Національного університету «Києво-Могилянська академія» (м. Київ, м. Дніпро) за Всеукраїнською програмою «Як, ти?» щодо ментального здоров'я громадян України за ініціативою першої леді Олени Зеленської.

Розуміння стресу та травми

Перший крок до надання психологічної допомоги – це розуміння того, як війна впливає на психіку учнів. Учні можуть переживати стрес, тривожність, депресію та інші емоційні реакції. Важливо відзначити, що ці реакції є нормальними у надзвичайних обставинах.

✓ **Створення підтримуючого середовища**

Училище стає місцем, де здобувачі освіти відчують підтримку та безпеку. Забезпечення підтримуючого навчального середовища допомагає легше справлятися зі стресом. Важливо відкрито спілкуватися з підлітками, слухати їхні спроби висловити свої емоції та стурбованості.

✓ **Розвиток навичок саморегуляції**

Навчання здобувачів освіти навичкам саморегуляції допомагає їм контролювати емоції та стрес. Медитація, релаксація та інші техніки стають корисними інструментами для заспокоєння нервової системи. Під час тренінгів, «годин психолога» для здобувачів освіти і педагогів відбувається засвоєння вправ саморегуляції стресових станів.

✓ **Групова та індивідуальна психологічна підтримка**

Проведення групових та індивідуальних консультацій он лайн та офлайн з психологами є

ефективним засобом надання підтримки. Групові сесії дозволяють здобувачам освіти обмінюватися досвідом та відчуттями, тоді як індивідуальні консультації дозволяють більш точно визначити потреби та стресові фактори кожного та вчасно надати підтримку та допомогу.

✓ **Залучення батьків та громади**

В області проводиться спільна робота з батьками та громадою, що значно покращує психологічну підтримку. Важливо включити батьків у процес надання допомоги та надати їм інструменти для роботи зі своїми дітьми вдома.

✓ **Психологічна реабілітація**

Після завершення конфлікту важливо продовжувати надавати психологічну підтримку та реабілітацію для здобувачів освіти, які пережили травматичні події. Це може включати в себе терапевтичні сесії, групові заняття та підтримку після закінчення воєнного конфлікту.

Важливо пам'ятати, що психологічна допомога здобувачам освіти ЗП(ПТ)О під час війни – це довготривала та складна робота, але вона надзвичайно важлива для їхнього фізичного та психічного здоров'я. Відповідальність за цей процес лежить на плечах педагогів, практичних психологів та батьків, які спільно працюють над створенням безпечного та підтримуючого середовища для всіх учасників освітнього процесу в ЗП(ПТ)О.

Боротьба зі стресом та травмами, спричиненими воєнним конфліктом, – це завдання, яке вимагає спільних зусиль всіх членів освітнього співтовариства. Важливо надавати всім учасникам освітнього процесу можливість виразити свої почуття та допомагати їм відновити психічну стійкість під час цих важких періодів.

✓ **Використання мистецтва та творчості**

Мистецтво, музика, танець та інші творчі види діяльності можуть бути важливими засобами вираження емоцій та релаксації. Організація мистецьких проєктів та творчих

груп допомагає молоді відволіктися від стресу та знайти способи виразити свої почуття, особливо це стосується здобувачів освіти, що мешкають у гуртожитках ЗП(ПТ)О області.

✓ Підтримка педагогічного колективу

Педагоги також переживають стрес під час війни. Надання психологічної підтримки та навчання методам саморегуляції для педагогів може покращити якість навчання та допомогти створити підтримуючий клімат у ЗП(ПТ)О. Так навчально-методичним центром Дніпропетровщини були розроблені і проведені ряд тренінгів на тему: «Психологічна допомога та підтримка учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану».

✓ Співпраця з місцевими органами та організаціями

Залучення місцевих органів влади та громадських організацій може допомогти забезпечити додаткові ресурси для надання психологічної допомоги та підтримки учням та школам.

✓ Засоби вираження емоцій

Для дітей та підлітків, які мають складнощі у вираженні своїх емоцій, важливо надати альтернативні способи вираження. Мистецтво, музика, письмо та інші форми творчості можуть допомогти здобувачам освіти висловити свої почуття та переживання.

✓ Моніторинг та оцінка

Важливо вести моніторинг стану психіки здобувачів освіти та оцінювати ефективність заходів психологічної підтримки. Це допомагає вчасно реагувати на зміни та коригувати підходи до надання допомоги. Практичні психологи ЗП(ПТ)О для цього використовують анкетування, тести, які проводяться онлайн та в групах здобувачів освіти.

✓ Довготривала підтримка

Психологічна підтримка здобувачів освіти під час війни сьогодні є довготривалою. Травми та стрес можуть залишити слід на психіці учнів, і їм може знадобитися підтримка протягом тривалого часу.

Таким чином, психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час війни є надзвичайно важливою складовою їхнього фізичного та психічного здоров'я. Військові конфлікти та воєнний стан завжди приносять із собою стрес, тривожність та травми, особливо для найменших членів нашого суспільства – дітей та здобувачів освіти. Психологічна підтримка у ці надзвичайні періоди стає важливим фактором успішного подолання стресу та адаптації до нових умов сьогодення всіх учасників освітнього процесу у ЗП(ПТ)О Дніпропетровської області.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Лист МОН України від 21.08.2023 № 1/12492 «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році»;
2. Наказ Департаменту освіти і науки Дніпропетровської обласної державної адміністрації від 07.07.2023 № 357/0/212-23 «Про затвердження Програми ментального здоров'я «Розбудова системи психологічної

допомоги та психосоціальної підтримки в освітній галузі Дніпропетровщини».

УДК 377.1

Чернега І.В.,

соціальний педагог

Лозівський центр професійної освіти Харківської області

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЗДОБУВАЧАМ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Основні причини, що спричиняють психологічні проблеми у здобувачів освіти в умовах воєнного стану є наступними:

- Здобувачі освіти можуть бути свідками або жертвами насильства, бомбардувань, втрати рідних або близьких людей. Ці руйнуючі події можуть спричинити посттравматичний стресовий розлад і призвести до психологічних проблем.

- Страх і тривога. Воєнний стан і постійні погрози можуть викликати страх і тривогу в учнів. Вони

можуть відчувати постійне відчуття загрози та небезпеки, що позначається на їх психологічному стані та навчальній діяльності.

- **Порушення нормального життя.** Воєнний стан може порушити нормальне життя, унеможливлуючи доступ до базових ресурсів учнів, зі сторони освіти, таких як школи, коледжі, бібліотеки тощо. Це може призвести до почуття незахищеності, та зривів у навчанні, призупиненні освітнього процесу, стресів під час дистанційного навчання.

- **Відсутність підтримки та стабільності.** Воєнний стан може супроводжуватися розпадом установ та соціальних систем, що забезпечують підтримку та стабільність. Відсутність сімейного оточення, за певних умов, педагогічної підтримки та недоступність професійної допомоги можуть зробити здобувачів освіти більш вразливими до психологічних проблем.

- **Емоційна та соціальна ізоляція.** Воєнний стан може ізолювати учнів від їхнього соціального

середовища та змусити їх почуватися ізольованими. Це може посилити почуття страху, тривоги та викликати депресію.

Враховуючи ці причини, психологічна допомога є важливою для здобувачів освіти в умовах воєнного стану, щоб допомогти їм подолати травми, розвинути стратегії копінгу та підтримати їх навчальну активність та благополуччя. Психологічна підтримка допомагає студентам заспокоїтися, знизити рівень тривоги та страху, сприяє розвитку стратегій подолання та стабілізує емоції. Психологи надають підтримку та допомогу у психологічній реабілітації здобувачів освіти, які зазнали травматичних подій. Це може включати індивідуальні консультації, групову терапію або психологічні тренінги. Ось, що мають на меті оновні ідеї під час вищеперерахованого:

- **Розвиток соціальних навичок.** Психологи допомагають здобувачам освіти в умовах воєнного стану розвивати соціальні навички та взаємодіяти з іншими

людьми. Це може сприяти покращенню їхніх соціальних відносин та адаптації до динамічної ситуації.

- Відновлення навчального процесу після травматичної паузи здобування знань. Психологічна допомога може сприяти відновленню навчального процесу, забезпечуючи психологічну підтримку та планування індивідуальних навчальних програм. Це допомагає здобувачам освіти повернутися до навчання та досягнути своїх освітніх цілей.

- Запобігання погіршенню психологічного стану. Психологи можуть надати рекомендації щодо здорового способу життя та стратегії, які допоможуть зберегти психологічне здоров'я під час воєнного стану. Це передбачає здорове харчування, фізичну активність і встановлення розпорядку дня.

- Робота з батьками і педагогами. Психологічна допомога також повинна бути направлена на роботу з батьками та педагогами, щоб вони могли краще розуміти та підтримувати учнів в обставинах

воєнного стану, створюючи сприятливі умови для їх навчання та здорового ментального благополуччя.

Потрібен певний професійний психологічний підхід, щоб забезпечити доступність ресурсів для здобувачів освіти. Одним із таких підходів є психологічна підтримка. Це різноманітні форми підтримки, спрямовані на покращення психічного стану студентів та допомогу в подоланні стресових ситуацій. Наприклад, консультування може допомогти учням зрозуміти свої емоції, зміцнити їхні стратегії подолання та знайти способи розслабитися.

Крім того, потрібно виявити їхні потреби та особистісні особливості. Допомогти з адаптацією до навчального процесу, розвиток здатності до саморегуляції. Також важливо забезпечити доступ до освітніх ресурсів навіть під час війни. Це включає в себе доставку необхідних навчальних матеріалів і обладнання, організацію освітніх програм з використанням

інтерактивних технологій і впровадження формувального навчання, дистанційну практику.

Загалом, забезпечення ресурсами та підтримкою учнів, є важливим завданням, яке вимагає використання особистісних підходів. Це пов'язано з розумінням та аналізом психологічних процесів, використанням стратегій коригування навчального процесу та підтримки студентів у складних ситуаціях. Вибірка семи щонайчастіше вживаних методів заспокоєння:

1. Дихальні вправи. Учні можуть виконувати глибоке дихання, зосереджуючись на вдиху та видиху. Це може допомогти знизити рівень тривоги та стресу.

2. Медитація. Учні опановують базові техніки медитації, які можуть допомогти їм зосередитися та заспокоїтися.

3. Релаксаційні вправи. Учні вчаться різним релаксаційним технікам, таким як прогресивна м'язова релаксація або використання природних звуків, щоб заспокоїти свій психологічний стан.

4. Використання позитивного мислення. Потрібно навчити учнів зосереджуватися на позитивних аспектах та роздумувати про свої досягнення та можливості.

5. Фізична активність. Заохочувати учнів до регулярної фізичної активності, такої як прогулянки, вправи або спорт. Це може допомогти знизити рівень стресу та покращити настрій.

6. Використання терапевтичних методів. Застосування терапевтичних методів, таких як мистецтвотерапія або музикотерапія, може допомогти учням виразити свої емоції та заспокоїтися.

Важливо навчити учнів цим прийомам та надати їм можливість використовувати їх у власному житті. Педагоги, що допомагають учням, можуть взяти до уваги наступні заходи:

- Групові дискусії. Організувати дискусії, під час яких учні можуть поділитися своїми думками та емоціями щодо війни, а також вислухати думки та досвід інших учнів.

- Творчі заняття. Пропонувати учням займатися творчими заняттями, такими як малювання, письмо, музика або танці, навіть вдома. Це може допомогти виразити їхні емоції та зосередитися на позитивних аспектах.

- Регулярна психологічна підтримка.

- Соціальна активність. Організувати соціальні заходи, такі як благодійні акції або волонтерська робота, щоб здобувачі освіти могли відчувати себе корисними та допомагати іншим, якщо у закладі освіти чи в іншому місці організації встановлена достатньо безпечна ситуація з наказу управлінь.

- Психологічна освіта: Проводити лекції та семінари, під час яких учні можуть отримати знання про психологічні аспекти стресу та емоційного благополуччя.

Важливо створити безпечну та підтримуючу атмосферу, де учні можуть відчувати себе комфортно та вільно виражати свої емоції та думки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. «Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події» Ніна Вааранен-Валконен, Наталія Заварова
2. Освітній омбудсмен України. Як підтримати та заспокоїти дитину під час війни. <https://eo.gov.ua/yak-pidtrymaty-ta-zaspokoity-dytynu-pid-chas-viyny/2022/02/28/> (дата звернення: 01.11.2023).
3. Як вчителю та вихователю бути в ресурсі під час Воєнного стану. Підтримка батьків та дітей. <https://www.youtube.com/live/6D27j1wJfJeU?si=4RFiT-3f2dzyLC5K> (дата звернення: 03.11.2023).
4. «Психологічна хвилинка» (вправи для зняття психоемоційного напруження) Мельничук В., Флярковська О., канд. пед. наук., Черниш О., Чуприна О.
5. «Як вчити та навчатися в умовах війни» Зоряна Адамська, Олена Нагула, Катерина Пуха, Тетяна Цюман.

УДК 377.1

Ружицька Н.І.,

практичний психолог

ДПТНЗ «Жмеринське вище професійне училище»

ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

З початком російської збройної агресії в Україні потреба в психоемоційній підтримці здобувачів освіти відчутно зросла. Багато дітей втратили чи вимушено залишили на невизначений час свої домівки, перебували під обстрілами, втратили близьких їм людей. У багатьох дітей родичі перебувають в зоні бойових дій. Це призводить до постійних переживань, підвищеної тривожності і, як наслідок, формування дистресу.

Велике емоційне навантаження викликає звук постійних сирен, необхідність під час освітнього процесу прямувати до укриття, а потім знову налаштовуватися на сприйняття навчального матеріалу. Все це негативно позначається на психоемоційному стані здобувачів

освіти, що в подальшому може призвести до проблем із психічним чи фізичним здоров'ям.

Зазначено, що під час військових дій діти є однією з найуразливіших категорій. Тому одним із головних завдань освітнього закладу є постійна психологічна допомога та психоемоційна підтримка здобувачів освіти. Адже діти не можуть вибудувати психологічну пружність чи стресостійкість самотужки, вони дуже залежать від дорослих. Психологічна пружність – це саме та якість, що дає психологічну силу втриматися проти викликів, які неминуче трапляються з нами.

Психоемоційну підтримку в закладі освіти надають не тільки працівники психологічної служби, а й класні керівники, викладачі, вихователі. Проте значну роль у збереженні психічного здоров'я учасників освітнього процесу відведено саме практичним психологам і соціальним педагогам. Слід наголосити, що психологічна служба як складова державної системи охорони психічного та соціального здоров'я громадян покликана

надавати соціальну та психологічну допомогу особистості не лише для її розвитку та саморозвитку, але й для подолання кризових моментів її життя [1, с. 5].

Зважаючи на вище сказане та враховуючи виклики війни, важливо показати дітям, що їхні переживання – це нормальна реакція на ненормальні події; навчити дітей навикам відновлення контролю за думками і відчуттями; навчити механізмам пошуку та відновлення власних ресурсів для вирішення майбутніх завдань. Дуже важливо сформувати резилієнтність, тобто здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я та особистісну цілісність.

Варто наголосити на необхідності надавати здобувачам освіти знання щодо ознак та фаз стресового стану, стресових факторів, стратегій поведінки в стресовому стані; формувати навички здійснення профілактики дистресів, підвищення рівня стресостійкості, формування практичних навиків

саморегуляції; формування особистої відповідальності за власне життя, здоров'я, емоції та дії.

Слід зазначити, що педагогам під час занять вкрай важливо навчитися зменшувати негативний вплив стресу на здоров'я дітей. Вирішенню цього завдання сприяє розумне застосування психологічних хвилинок на уроках. Їх проведення допомагає здобувачам освіти розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, емоційно налаштуватися на урок. Це допомагає дітям стати більш спокійними, врівноваженими, дає змогу краще зрозуміти свої почуття та впоратись зі стресом.

У Міністерстві освіти і науки України рекомендують педагогам для підготовки до проведення психологічних хвилинок використовувати навчально-методичний посібник «Психологічна хвилинка», який містить 108 відеотренінгів [4].

Зауважимо, що під дією стресу здатність дитини до самоконтролю та прийняття логічних і виважених рішень

суттєво знижується. Саме тому для відновлення балансу емоційного стану та опанування тривоги використовуються техніки саморегуляції та заземлення, які дають змогу швидко та ефективно заспокоїти нервову систему і повернути здатність контролювати свої емоції та реакції.

Саморегуляція – це керування власним психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

Заземлення – це свідомі прийоми, що дозволяють закріпитися в конкретному моменті фізично та емоційно, за допомогою контакту з будь-якою поверхнею (стіна, підлога, стілець) або ж когнітивних вправ.

Різновидів вищезазначених технік існує безліч. Більшість з них видаються простими, проте в цьому й криється їхня користь та ефективність. До прикладу візьмемо дихальні вправи «Квадрат», «Кульбабка», постукування «Метелик», «Тепінг», вправи «5-4-3-2-1»,

«Пір'їна-статуя», «Безпечне місце», «Кола довіри», «Шлях героя», «Малювання музики», «Рецепт стресостійкості» [3, с. 42-49].

Також рекомендуємо використовувати й інші дієві вправи, проведення яких показало позитивний результат. Це вправи «Долоньки», «Відгадай, що звучить», «Впізнай за описом», «Писати частинами тіла числа, букви...», «Нейрогімнастика», «Кольорові слова», «Друдл», «Таблиця Шульте», «Досліджуйте запахи», «Лимон», «Апельсин», «Черепаха», «Свічка-квітка», «Квадратне дихання», «Дерево», «Дерево на вітрі», «Осіння психогімнастика», «Емоційна розминка», «Неіснуюча тварина», «Вікторина», «Лінивий кіт», «Мокра собака», «Лісоруб», «Запали вогонь», «Морозиво» тощо. З методикою проведення більшості даних вправ можна ознайомитися, відвідавши вебінар «Психологічні хвилинки в освітньому процесі: підтримуємо, відновлюємо, мотивуємо» на національній освітній платформі «Всеосвіта» [5].

Отже, освітній процес у складний час війни є новим викликом для педагогів. Війна, яка зараз відбувається в Україні, негативно вплинула на психіку дітей, їх емоційний стан. Потрібно пам'ятати, що діти продовжують жити в інформаційному потоці, пов'язаному з війною. Тому головним завданням освітнього процесу сьогодні є стабілізація психічного стану здобувачів освіти за допомогою технік дихання, заземлення, саморегуляції. Вчасне надання необхідної інформації щодо подолання стресів та тривожних станів дозволить дітям активно та ефективно працювати на заняттях та безпечно взаємодіяти в освітньому просторі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., канд.псих.н., Флярковська О. В., канд.пед.н., Харківська Т. А. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу: навчально-методичний посібник. Київ, 2023. URL:

https://la-strada.org.ua/wp-content/uploads/2023/04/psychosotsialna-pidtrymka-uchasnykiv-osvitnogo-protsesu-z-metoyu-terapevtychnogo-efektu_a4_12pt_lastrada_.pdf (дата звернення: 02.11.2023).

2. Браницька Т.Р., Матохнюк Л.О., Шпортун О.М. Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях: практикум/ Вінниця: Видавництво КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2022. – 131 с. URL: <https://drive.google.com/file/d/1-uHPcX-fqz9XyyRBzMvJP-EwrUNsfUS/view> (дата звернення: 05.11.2023).

3. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни: посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти/ Загальна редакція: Л. Залюбовська, голова освітнього напрямку Громадської організації «GoGlobal», академічна директорка Тренінгового центру «GoCamp».

URL:<https://drive.google.com/file/d/1r0qbJVjIXfSjLtvzvJDeicK5YFI6wZL/view> (дата звернення: 02.11.2023).

4. Психологічна хвилинка: навчально-методичний посібник / Схвалено для використання в освітньому процесі (рішення експертної комісії з психології та педагогіки від 01.03.2023 протокол №1).

URL:<https://www.youtube.com/playlist?list=PL4lmqF0LvYNEJk3uNhO9f7M8O6k7xH4Rb> (дата звернення: 09.11.2023).

5. Психологічні хвилинки в освітньому процесі: підтримуємо, відновлюємо, мотивуємо: вебінар/ Національна освітня платформа «Всеосвіта». URL: <https://vseosvita.ua/webinar/1003/cabinet> (дата звернення: 09.11.2023).

УДК 377.1
Сікорська О.С.,
практичний психолог
ДНЗ «Сквирське ВПУ»

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ПІДЛІТКА ПІД ЧАС ВІЙНИ

Анотація. Досліджено вплив війни на поведінку підлітка. Розкрито особливості захисної реакції підлітків на війну. Проаналізовано необхідні способи надання психологом допомоги.

Ключові слова: підліток, психолог, допомога, війна, поради.

Одна з найбільш вразливих категорій дітей під час війни є підлітки, адже відбувається перехід від дитинства до зрілості, змінюється світогляд, виникає статевий потяг, нові інтереси, відбуваються інтелектуальні та емоційні зміни.

Війна негативно впливає на психіку кожного і рано чи пізно дає про себе знати через поведінкові зміни,

емоційні сплески, а що стосується підлітка – прояви можуть бути непередбачувані. Одна із проявів підліткової кризи є агресія, через яку виражається грубість до рідних, озлобленість до однолітків і дорослих, егоцентризм, максимально завищена/занижена самооцінка, впертість, прагненням до самостійності. Психологу варто слідкувати за поведінковими змінами підлітка, колом оточення, стилем спілкування та стилем одягу, проводити анкетування за різними напрямками, індивідуальні консультації, для виявлення проблем та пошуку варіантів їх вирішення, а також для попередження проявів девіантної поведінки.

Девіантна поведінка – це поведінка, у якій спостерігаються відхилення від прийнятих у суспільстві правовим, соціальним і моральним стереотипам. Підліток свідомо порушує чи не порушує норми і правила, що обмежує індивідуальну сваволю. [1]

Злочинна і протиправна поведінка підлітка безпосередньо пов'язана з недостатньо розвиненою

правовою свідомістю, імпульсивністю, конформізмом, схильністю до навіювання і наслідування, наслідком самоствердження і підняттям самооцінки. Обов'язок психолога проводити групові профілактичні бесіди, застосовуючи приклади та перелік можливих наслідків. Виявити з групи тих дітей, які можуть піддаватися впливу сторонніх осіб та не усвідомлюють можливих наслідків заподіяного.

Щоб позбавитися тривоги під час війни, відволіктися від нав'язливих думок про неминучу смерть та про звістки із ЗМІ про смерть інших, підлітки піддаються алкоголізації. Вживаючи алкоголь у групі однолітків підліток, на його думку, проявляє ознаки мужності, незалежність від батьків, безстрашся. Щоб попередити пияцтво підлітка під час війни, психологу варто частіше розмовляти як з ним, так із його батьками/опікунами, запрошувати до закладу освіти представників з ювінальної провенції для роз'яснювальних робіт.

Як і пияцтво, наркотизація підлітка пов'язана із пошуком нових, цікавих відчуттів, наслідуванням старших, впливом з боку однолітків, психічним експериментуванням, а іноді й обманом з боку розповсюджувачів наркотичних речовин, коли перша доза додається до напою чи цигарки, що в підсумку веде до звикання і кримінальної поведінки. Психологу необхідно щомісяця спілкуватися з групами дітей підліткового віку, наголошувати про шкоду здоров'ю наркотичних речовин та про кримінальну відповідальність за вживання і розповсюдження.

Як наслідок несприятливих умов виховання в сім'ї, нав'язливого авторитарного тиску чи гіперопіки під час війни, підлітки часто втікають з дому і вдаються до бродяжництва, щоб здобути незалежність та дистанціюватися від власної соціально-неблагополучної сім'ї. Психологу варто обережно працювати з підлітком, щоб не порушити його власних кордонів, не показати

його незахищеність, а говорити про те, наскільки він потрібен, саме зараз, рідним і його оточенню.

Криком про допомогу в разі нерозуміння соціуму, як поводити себе під час війни, при взаємодії підлітків з оточенням, відсутністю можливості розв'язати проблеми самостійно, втраченою спільною мовою з рідними через страх воєнних дій і несприйняттям життєвих стандартів, з'являється суїцидальна поведінка (суїцидальні спроби підлітки насамперед здійснюють вдома, вдень чи ввечері, щоб хтось міг втрутитись). Якщо психолог помічає навіть найменші «знаки» підлітка про суїцидальні наміри – варто відразу бити на сполох, адже під час війни підлітку набагато важче психологічно і морально.

Смартфон – найкращий друг підлітка. У ньому те, справжнє життя, про яке не знають ні близькі, ні психолог. Психологу слід цікавитися, що найбільше займає час дитини в телефоні, адже це може бути гра,

спілкування з однолітками, або невідомі знайомства чи субкультура.

У підлітковому віці важливими є стабільність і передбачуваність середовища. Під час воєнних дій підліток може постійно переживати травмуючі ситуації, наприклад, бачити воєнні дії чи знаходитися під обстрілами, стрес через війну, переїзд на нове місце, дискомфорт і невизначеність "що буде далі", розлука з кимось із членів сім'ї або ж узагалі втрата чи пережите насильство... І там, де в мирний час батьки могли б самотужки підтримати дитину, зараз все ж важливо долучати професіоналів. Якісна психологічна допомога підліткам під час війни дуже важлива.

Поради для підтримки підлітка під час війни:

Говорити і слухати. Важливо чути те, що підліток розповідає: думки, почуття, переживання, страхи. Важливо зрозуміло пояснити дитині, що відбувається, враховуючи його вік і знання.

Дозволяти проявляти емоції. Варто пояснити, що плакати, викрикувати про свої проблеми, проявляти гнів до ворога – це нормально. Головне, щоб це не завдало шкоди іншим.

Планувати майбутнє. Необхідно говорити, мріяти, планувати майбутнє після війни. Такі бесіди стабілізують і заспокоюють, а ще допомагають вірити, що війна скоро закінчиться.

Обійматися. Тактильний контакт дуже важливий під час війни. Обійми дають зрозуміти підлітку, що він потрібен і частково знімуть стрес.

Дивитися фільми. Подивившись комедійний фільм, мультфільм, або розважальну передачу (особливо перед сном), підліток засинатиме з позитивними емоціями, які можуть навіяти приємні сни.

Хвалити підлітка. Після добре виконаного завдання, успіху у навчанні чи просто гарної поведінки, дитину варто хвалити. Це допоможе підлітку підвищити самооцінку, дасть зрозуміти, що його зусилля не даремні

і ними цікавляться, а ще мотивуватиме робити добрі справи надалі.

Заохочувати спілкуватися з однолітками. Це допоможе підлітку не замкнутися у собі, знайти нові інтереси, відволіктися від думок про війну, допоможе подолати страхи. Онлайн-спілкування – теж спілкування, не варто йому заважати.

Долучати підлітка допомагати іншим. Підлітку важливо відчувати свою значимість під час війни, а плетіння сіток, збір коштів для ЗСУ, виготовлення окопних свічок – дуже потрібна річ для захисників України.

Бути уважними до змін у поведінці підлітка. Ознаки ступору, апатії, депресії, або постравматичного розладу – привід негайно провести роботу психолога з підлітком.[2]

Висновки: професія «психолог» неймовірно актуальна під час війни.

Тези доповіді:

- Одна з найбільш вразливих категорій дітей під час війни є підлітки.
- Одна із проявів підліткової кризи є агресія.
- Девіантна поведінка – це поведінка, у якій спостерігаються відхилення від прийнятих у суспільстві правовим, соціальним і моральним стереотипам.
- Злочинна і протиправна поведінка підлітка безпосередньо пов'язана з недостатньо розвиненою правовою свідомістю, імпульсивністю, конформізмом, схильністю до навіювання і наслідування, наслідком самоствердження і підняттям самооцінки.
- Щоб попередити пияцтво підлітка під час війни, психологу варто частіше розмовляти як з ним, так із його батьками/опікунами, запрошувати до закладу освіти представників з ювенальної провенції для роз'яснювальних робіт.
- Наркотизація підлітка пов'язана із пошуком нових, цікавих відчуттів, наслідуванням старших,

впливом з боку однолітків, психічним експериментуванням, а іноді й обманом з боку розповсюджувачів наркотичних речовин, коли перша доза додається до напою чи цигарки, що в підсумку веде до звикання і кримінальної поведінки.

- Підлітки часто втікають з дому і вдаються до бродяжництва, щоб здобути незалежність та дистанціюватися від власної соціально-неблагополучної сім'ї.

- Якщо психолог помічає навіть найменші «знаки» підлітка про суїцидальні наміри – варто відразу бити на сполох, адже під час війни підлітку набагато важче психологічно і морально.

- Психологу слід цікавитися, що найбільше займає час дитини в телефоні, адже це може бути гра, спілкування з однолітками, або невідомі знайомства чи субкультура.

- Якісна психологічна допомога підліткам під час війни дуже важлива.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

- 1.URL: <https://health-ua.com/article/25669-devantna-povednka-udtej-tapdltkv> (дата звернення 08.10.2023)
2. URL:
https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/25_04_2019/pdf/60.pdf (дата звернення 08.10.2023)
- 3.URL: <https://1plus1.ua/novyny/ak-pidtrimati-pidlitka-pid-cas-vijni-poradi-vid-psihologiv-unisef> (дата звернення 09.10.2023).

УДК 377.1

Карпець Н.-Е.Т.,

практичний психолог

Тернопільського вищого професійного училища №4
імені Михайла Паращука

**ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Проблема резилієнтності набуває особливої актуальності в умовах війни. Здатність долати труднощі,

приймати життєві виклики, проходити складні стресові ситуації і мати здатність відновлюватися після них – це те, що потребує зараз особливої уваги, адже життя під час війни приносить багато болю та інших негативних переживань. Зокрема, однією із найбільш чутливих категорій громадян, є підлітки. Вони, в силу особливостей вікового періоду переживають значні, й часто нелегкі фізіологічні зміни, відбувається розвиток важливих психологічних новоутворень: почуття дорослості, самосвідомості, вольових характеристик. Підлітковий вік – це кризовий період, коли особистість особливо чутлива до стресів і їй важко регулювати власні емоційні стани. Тому, умови, в яких живуть сучасні діти, є ще більш тригерними для них, відповідно вони потребують уваги та допомоги [2].

На резилієнтність підлітків впливає багато характеристик – як внутрішньоособистісних, індивідуальних (впевненість у собі, досвід успішного проходження труднощів, високий рівень адаптивності,

вміння саморегуляції та ін.), так і зовнішніх (близькі, довірливі стосунки з батьками, друзями; створення позитивного соціально-психологічного клімату у навчальному середовищі; обізнаність педагогів, психологічної служби у темі забезпечення резилієнтності і інтеграція цих знань у навчальний процес; суб`єкт-суб`єктні взаємини між вчителями та учнями та ін.). Ці фактори у взаємодії між собою, здатні забезпечити високий рівень психологічної стійкості підлітків [1].

Оскільки підлітки більшу частину свого часу проводять у школі, особливу увагу необхідно звернути саме на аналіз умов освітнього середовища, що становлять вплив на розвиток особистості загалом, її психічного здоров`я, та, зокрема, – резилієнтності. Підтвердженням цьому є дослідження шкіл, близьких до лінії воєнних дій, проведені Центром психічного здоров`я і психосоціального супроводу, які показують, що: заклади освіти, у яких були реалізовані програми для працівників школи з метою просвіти у темі підтримки

психічного здоров'я учнів, що позитивно впливає і на здатність до відновлення після стресу, – отримали вищий показник психологічної стійкості учнів, ніж школи, де реалізація програм не була здійснена. Тобто, роль шкільного клімату, психологів, соціальних працівників, педагогів, на резилієнтність підлітків, є значущою [4].

Згідно цього, зрозуміло настільки важливим є створення безпечного, підтримуючого шкільного середовища, в якому спілкування здійснюється на основі довіри, поваги один до одного, взаєморозуміння та прийняття. В сприятливому для розвитку резилієнтності закладі освіти, також змінюється мотивація до навчання: замість страху та покарань, – турботливе ставлення, що надихає до нових звершень. Тобто, однією з основних передумов розвитку резилієнтності у підлітків, є створення сприятливого освітнього процесу, із атмосферою прийняття та поваги [5].

Цікавою для аналізу, в межах проблеми розвитку резилієнтності, є психосоціальна модель. Вона включає

три основні компоненти впливу: 1)педагоги й адміністрація навчального закладу; 2) практичні психологи;3)психотерапевти поза навчальним закладом. Тобто, говорячи про освітнє, «резилієнтне» середовище, важливий комплексний підхід, у кому об`єднуються зусилля вчителів, адміністрації школи, психологів (які надають індивідуальну психологічну допомогу у підвищенні резилієнтності; проводять просвітницькі тренінги як для педагогів, так і учнів; здійснюють корекційну роботу та ін.), при потребі звертаючись до фахівців, що можуть надати кваліфіковані психотерапевтичні послуги. Р.С. Звягінцева, М.О. Пінська, провели експеримент щодо академічної стійкості, який допоміг диференціювати «резилієнтні» та «неризелієнтні» школи. Отримані дані показали, що емоційна пружність школярів залежить у великій мірі, від особливостей освітніх стратегій школи, її клімату, відповідності гуманістичним засадам. Резилієнтні освітні заклади – це ті, які продовжують бути

повнофункціональними у складних умовах, і разом з цим, сприяють успішному здобуттю знань учнів [1].

У цьому контексті, слід звернути увагу також і на те, що коли в школі діти підліткового віку часто змушені виконувати надто складні завдання, зазнаючи частих невдач, то рівень їхньої психологічної стійкості знижується через сумніви у своїх силах. Коли ж разом із цим, присутній також і тиск з боку батьків, однокласників та учителів, то це ще більш погіршує психоемоційний стан підлітка, що призводить до значного стресу, тривожності та особистісних проблем, – як зазначають М.Тишкова та М.Раттер. Саме тому, так важливо, щоб були адекватні вимоги до учнів, завдання відповідно до їх реальних можливостей. При цьому, значимою є повага до здобувачів освіти з боку педагогів, яка проявляється у позитивному ставленні, взаємодії рівний-рівному, розумінні та підтримці [3].

Безперечно, однією з головних педагогічних умов розвитку резиліентності, є особистість вчителя. Якщо

педагог має позитивну Я-концепцію, високий рівень емоційного та інтелектуального розвитку, є емпатійним, конгруентним, та любить те, чим він займається, то це є потужним інструментом, що значно покращує освітній процес підлітка. Що важливо, вчитель, який сам, є резилієнтний, своїм прикладом показує дітям, як проходити труднощі та відновлюватися після них. Відповідно, значимою частиною у програмі роботи з підвищення резилієнтності, є праця із розвитку психологічної стійкості педагогів. Для цього, необхідно психологічній службі закладу освіти, проводити просвітницьку діяльність. Наприклад, це може бути серія соціально-психологічних тренінгів, що спрямована на: розвиток умінь саморегуляції, самоконтролю; підвищення рівня стресостійкості та навчання способів справляння із стресом; зниження рівня тривожності [1].

Отож, підсумовуючи, можна виокремити такі педагогічні умови забезпечення резилієнтності підлітків під час війни:

- 1) створення безпечного, підтримуючого освітнього середовища;
- 2) просвітницька робота з педагогами та адміністрацією навчального закладу щодо методів керування стресом, способів релаксації та відновлення;
- 3) позитивна Я-концепція вчителя, власна резиліентність, розвиток його особистості – як потужний інструмент впливу на учнів;
- 4) адекватні вимоги, навчальні завдання, що не є надто складними для здобувачів освіти;
- 5) сприятливий соціально-психологічний клімат у навчальному класі, де немає булінгу та інших негативних проявів.

Таким чином, за допомогою теоретичного аналізу, були виокремлені основні педагогічні умови розвитку психологічної стійкості підлітків, що є значимою проблемою зараз, оскільки сучасна освіта в умовах війни потребує змін та проведення роботи із наслідками цих важких подій, що негативно позначаються на психічному

здоров`ї громадян.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Басенко О. М. Психосоціальні передумови розвитку життестійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Ukrainian psychological journal* № 2 (12). 2019.

2. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи. Вінниця, 2016. 340 с.

3. Гончарова Н.О., Горбенко Ю.Л., Калюжна Ю.І., Лавріненко В.А. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Полтава, 2018. 342 с.

4. Моргун В.Ф. Психологія особистості в педагогіці А.С. Макаренка. Полтава, 2002. 84 с.

5. Радчук Г.К. Психологічна підтримка педагогів під час війни. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: Збірник тез III Міжнародної наукової конференції, 20-21 квітня

2023 р. / упоряд. Криськов А.А., Габрусєва Н.В.
Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2023. С. 30 – 32.