

Психологічна безпека освітнього середовища**Формування безпечного освітнього середовища в умовах війни.
Протидія стресу та дезінформації: роздуми й поради психолога***Володимир Носенко*

Війна є надзвичайно стресовою та травмуючою подією для психіки, адже за таких умов людина переживає реальну загрозу життю, фізичному та психічному здоров'ю, як власному, так і своїх близьких. Стрес – це неспецифічна реакція організму людини у відповідь на сильну та несподівану дію зовнішнього подразника, яка мобілізує ресурси та запускає захисні механізми організму, активізуючи діяльність людини, спрямовану на протидію небезпечним і загрозливим впливам ззовні та адаптацію до нової реальності [4]. Відчуття безпеки в такий час умовне, оскільки в багатьох будь-яке затишшя на війні є очікуванням небезпеки, що викликає страх.

Будь-який страх, а особливо страх, породжений війною, є перш за все страхом смерті. Смерть підсвідомо сприймається людиною як щось неконтрольоване, невідоме і незворотне. Вона підсвідомо ототожнюється з утратою найдорожчого та перериванням. Люди творчі, емоційні, чуттєві, які мають значний життєвий досвід дитячих травм, комплексів, страждань і життєвих випробувань, даючи волю уяві, наділяють її негативно емоційно забарвленими очікуваннями.

Війна ж стає тією подією, яка впливає на всі рівні безперервності життя, розділяючи його на «до» та «після», порушуючи цілісність життєвої картини. Основним завданням для нормалізації ситуації та опанування нею стає відновлення безперервності життя та розірваних зв'язків.

Основним завданням учителя для нормалізації ситуації та опанування себе стає відновлення безперервності життя та розірваних зв'язків [3].

1. Когнітивна безперервність. Повернутися до певної рутини, правил та ієрархій.

2. Рольова наступність. Повернутися до звичайної ролі, щоб використовувати особисті навички, як учень, викладач або інші.

3. Соціальна наступність. Повернутися до групи однолітків, професійної спільноти. Поновити контакти з колегами, друзями, знайомими.

4. Відновити відчуття, що є завтра, що є завдання, які потрібно виконати. Певний контроль над частиною життя. Завантаженість справами.

Напрями роботи зі здобувачами освіти для відновлення відчуття безперервності:

- Турботлива зацікавленість учителя, турбота про здоров'я учнів: де знаходиться, як почувається, хто поруч, чи є безпечне місце.
- Заспокоєння. Повідомлення, спрямовані на підтримку, заспокоєння, підняття морального духу в моменти стресу, надання впевненості.

- Емоційні обійми. Дозвіл висловлюватись і ділитися почуттями з учителем і друзями. Прохати про емоційну підтримку.
- Почуття партнерства. Наголошувати на важливості досвіду перебування з групою та вчителем, здатності до співчуття іншим людям.
- Відволікання. Використовувати розважальний і гумористичний контент.
- Навчальний зміст.

Важливим завдання дорослих в умовах війни є задоволення біологічних, соціальних, духовних, культурних, емоційних та інших важливих потреб дитини. Безпека, розвиток і участь у соціальному житті дитини є складовими психологічного благополуччя.

Завдання заходів із психосоціальної підтримки та збереження психічного здоров'я:

- Забезпечення атмосфери безпеки, спокою, приналежності.
- Забезпечення умов для відновлення, віри в себе та впевненості у власних силах.
- Надання можливостей, надії та мотивації.

Ресурсно-поведінковий підхід (за О. Гершановим і Н. Макієнко) [1].

Кожна людина має черпати наснагу та підживлюватися ресурсами від того, що їй приносить емоційне задоволення або заспокоює. Особливо це проявляється в періоди криз. Описано п'ять домінуючих ресурсних каналів. При цьому Олександр Гершанов зазначає, що існує здоровий та аномальний, не здоровий способи відновлення. Не здоровий спосіб характеризується відстороненням від реальності, випадінням із соціальної взаємодії. Таким чином, вийшла таблиця ресурсних каналів відновлення:

Відновлення через емоційний канал.

Позитивні приклади: слухання музики, перегляд фільмів, відвідання театру, читання літератури.

Негативні приклади: комп'ютерна залежність, серіальна залежність, ігрова залежність, алкогольна залежність, тютюнокуріння, наркотична залежність, фанатизм.

Фізичний канал відновлення.

Позитивні приклади: приготування страв, пробіжки, масаж, плавання, заняття спортом, миття полів, вікон, садівництво та огородинство.

Негативні приклади: переїдання, садомазохізм, відхилення на сексуальному ґрунті.

Канал віри.

Позитивні приклади: прикмети, амулети, суспільні та родинні цінності, релігія та інше.

Негативні приклади: сектантство, окультизм.

Канал соціальної підтримки.

Позитивні приклади: дружба, волонтерство, інтервізійні групи, клуби інтересів, спільноти у месенджерах і соціальних мережах.

Негативні приклади: Інтернет залежність: блукання в соцмережах, телефонозалежність, клубна залежність, злочинні угруповання.

Когнітивний канал. Упорядкування. Структурування.

Позитивні приклади: пізнавальна жага, вивчення мов, наведення ладу, систематизація інформації, упорядкованість, структурованість, акуратність.

Негативні приклади: занудність, прискіпливість, чванливість.

Канал уяви.

Позитивні приклади: написання музики, віршів, малювання, вишивання, конструювання, акторська майстерність: гра, драматизація.

Негативні приклади: хворобливе самонавіювання, вигадкування, зацикленість, гіперболізація проблем.

Основні ресурси розвитку психологічної стійкості в дітей [3]:

- Довірливі стосунки.
- Наявність турботливих дорослих.
- Забезпечення цікавих ігор і приємних активностей.
- Контакт з однолітками, наявність друзів.
- Відчуття контролю над тілом і емоціями.
- Здатність вирішувати наявні проблеми.
- Позитивне мислення.

Способом посилення ресурсів дитини в умовах війни є [3]:

- Створення розпорядку, навіть у надзвичайній ситуації.
- Поділ дня на часові смуги (визначення годин неспання і сну, фізична активність, читання, навчання).
- Дії для підвищення відчуття сенсу (повернення до навчання, невеликі ролі протягом дня, допомога іншим, турбота про тварин).
- Надання надії – планування майбутньої діяльності для створення надії (планування подорожі на час, коли все закінчиться, що я буду робити)
- Застосування технік саморегуляції (дихання, розслаблення м'язів).
- Бути разом – це дає силу, підтримку фізичних чи віртуальних контактів (спільна їжа, ігрові заняття, читання книг, музика).

Війна – це випробування кожного суспільства та його інститутів на життєздатність. Тест на адаптивність, особистісну та громадянську зрілість. Криза та екстремальні події спонукають кожну людину до підвищення відповідальності за себе та долю власної країни. Одним із важливих, навіть ключових, елементів повномасштабної війни росії в Україні є інформаційний фронт. Пропагандистська армія країни-терориста десятиріччями вкладала шалені гроші, щоб спотворювати інформацію та поширювати «наративи русні», які викривлюють реальність. Створення численних фейків про Україну та українців стало зброєю окупантів. Дезінформація – це завідомо неправдива чи маніпулятивна інформація, у якої завжди на меті – нашкодити й робити це системно. *Як протидіяти інформаційній війні, як захистити дітей від шкідливого впливу деструктивного контенту інформаційно-пропагандистських спецоперацій рф?*

Постійно знаходячись у горнілі боротьби, чи не єдиним шляхом є формування критичного мислення в дітей, починаючи з дитячого садочку. Критичне мислення, уміння шукати інформацію та розуміння, що є дезінформацією, а що правдою – важлива компетентність сьогодення, ознака інформаційної грамотності. Як працювати з інформаційними джерелами, звідки отримувати інформацію, кому довіряти? Перш за все, слід запитати себе: «До чого мене підштовхує інформація, кому вона може бути вигідна, до чого вона може призвести в довгостроковій перспективі?» Користуйтеся офіційними джерелами інформації. Якщо якась інформація у вас викликає сумнів, намагайтеся більше

дізнатися про цю подію, вивчайте різні альтернативні джерела. Спеціалісти переконують, що дезінформація найчастіше поширюється месенджерами, анонімними Telegram-каналами, Viber-групами та й соцмережами загалом. Фахівці стверджують, що в тому ж Facebook відвертої дезінформації менше, ніж у Telegram. У Telegram є багато каналів, які мімікують під медіа, по факту перепубліковуючи новини, і вони не є токсичними. Іноді здається, що в таких каналах нічого поганого немає. Але є багато випадків, коли ці канали просто перекуповують і потроху починають давати дезінформацію, або можуть і повністю переформатувати канал. У всіх сферах життя може чекати на нас російська пропаганда. Це реальність сьогодення. Важливо максимально часто ставити питання й не обов'язково відразу давати собі відповіді на них. Цей внутрішній діалог, направлений на те, щоби змусити мозок осмислити інформацію з іншого боку й обійти наші когнітивні викривлення. А ключовою порадою є взяти собі за звичку читати профільні організації, які досліджують дезінформацію та інформаційний простір – це перший щит.

Дослідження стійкості до інформаційних впливів показують, що об'єми інформації постійно збільшуються, а світ змінився. Інформація зараз є зброєю, яка атакує нас і буде атакувати навіть у мирний час, бо запит на неї є найбільшим.

Міністерство цифрової трансформації роз'яснює, як убезпечити себе від ворога онлайн [2].

- Підтримуйте «гігієну» своїх інтернет-сторінок і дописів. НЕ ведіться на рекламні дописи в соцмережах із псевдосторінок СБУ чи інших державних відомств. Їх публікує ворог, щоб втертися в довіру. Перевіряйте офіційні сторінки установ на правдивість такої інформації. **✗** НЕ поширюйте інформацію про переміщення українських військових. Такі дії здають нашу армію ворогу!
- Поширюйте правду про війну, яку веде РФ проти України, у соцмережах. Пам'ятайте: вони теж є інформаційною зброєю проти ворога!
- Робіть дописи для своєї аудиторії в соцмережах, спілкуйтеся зі знайомими адміністраторами груп і каналів в інших країнах, поширюйте інформацію через них.
- Слідкуйте за своїми пристроями:
 - блокуйте пристрої щоразу після закінчення роботи;
 - встановлюйте застосунки лише з офіційних сервісів;
 - не користуйтеся невідомим Wi-Fi.
- Захистіть свої соцмережі:
 - встановлюйте складні паролі;
 - не додавайте в друзі невідомі акаунти;
 - увімкніть двохетапну автентифікацію.

Розуміння загрози та звідки вона може йти є надважливим механізмом супротиву. Найкращим прикладом ефективності України в протидії російській дезінформації є те, що попри неймовірно великих бюджетів каналів росзмі, які утворили хвилю російських фейків і дези, опитування перших місяців повномасштабної війни показували, що понад 80% українців упевнено вірять у перемогу, а сучасні опитування демонструють, що 89% не припинять супротив навіть у разі використання рашистами ядерної зброї.

Сьогодення зробило питання безпеки освітнього процесу та всіх його учасників вкрай актуальним. Надважливо в цей час створити всі можливі умови для забезпечення захисту життя та здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Перебування у стресі, очікування небезпеки та постійний страх смерті негативно впливають і відверто шкодять освітньому процесу, блокують розвиток дитини. Для подолання страху та відчуження, набуття рівноваги й безпеки, як стверджував видатний психолог і філософ Еріх Фромм [5], виникають «екзистенційні потреби» у психічних зв'язках зі світом. Задовольнити ці потреби можна творчістю, прагненням справедливості, свободи та правди. Екзистенційна потреба у впливі на навколишній світ може вести до пізнання та перетворення світу. Але часто соціум за допомогою бюрократичних інститутів перекидає її в потребу придушувати й підкорятися (авторитаризм) або руйнувати, знищувати людей і навколишній світ (деструктивність). Саме освіта, її зміст, форма, спрямованість є шляхом до свободи людини чи її несвободи. Освіта з початку 20-х років цього сторіччя долає надзвичайні виклики, які не можна було уявити до цього. Інформаційний простір, зокрема інтернет-простір, є новим майданчиком боротьби за серце та розум дитини. Інтернет і цифровізація суспільного життя суттєво впливають на глобалізацію, відкритість, технологізацію сучасного світу. Діджиталізація та сучасні інформаційні освітні технології створюють нові можливості для розвитку сучасної дистанційної освіти, нове поле соціалізації, самовираження та самореалізації особистості.

Література

1. Гершанов О. Шість каналів ресурсів. BelDiasporaTV: вебсайт. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=cj8RKWG-CZ0&list=PL04w-5A0oLyihpVKIGTPUQnJCydk0P7-Y&index=2> (дата звернення: 28.02.2023).
2. Методичні рекомендації «Організація безпечного освітнього середовища в умовах воєнного стану» / укладачі: О.М. Грушевчук, Л.М. Богданович, О.Г. Мулько, С.М. Сарай – Л.: Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Волинської області, 2022. – 49 с.
3. Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». Міністерство освіти і науки України: вебсайт. URL: <https://mon.Gov.Ua/ua/news/metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij> (дата звернення: 05.03.2023).
4. Сельє Г. Стрес без дистресу. 63 с. Ratelib: електронна бібліотека. URL: <https://ratelib.com/books/380003-stress-bez-distressa/read> (дата звернення: 10.03.2023).
5. Фромм Е. Душа людини. Переклад з нім. В. А. Закс, Е. М. Телятнікова; переклад з англ. Т. В. Панфілова, Т. І. Перепелова, 1992. 430 с.