

Список використаних джерел

1. Злишков Л. В., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

УДК 159

Наталя Чаплик,

*заступниця директора з навчально-виховної роботи
КЗ «Верхньокам'янська ЗОШ I-II ступенів»
Званівської сільської ради
Бахмутського району Донецької області*

РОЛЬ ПЕДАГОГА У НАДАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЗДОБУВАЧАМ ОСВІТИ В ДИСТАНЦІЙНОМУ РЕЖИМІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Перехід на навчання за дистанційною формою в умовах воєнного часу створило виклики перед педагогічними працівниками з питань підвищення цифрової грамотності. Формування цифрової компетентності вчителя – першочергова вимога навчання за дистанційною формою. Оволодіння навичками роботи на освітніх платформах, електронний документообіг, використання сервісів для дистанційної роботи, знайомство з можливостями штучного інтелекту для подолання освітніх втрат – це виклики, які у максимально стислі терміни мали подолати освітяни. Курси підвищення кваліфікації, вебінари, конференції, інші види формальної, неформальної освіти та самоосвіти дозволили у надзвичайно стислі терміни підвищити цифрову компетентність педагогів і говорити про діджетаізацію освіти.

Поряд з проблемою цифровізації освітнього простору перед педагогами постала проблема забезпечення стабільного психологічного стану учнів, що сприятиме ефективному освітньому процесу. Перманентний стрес – це одна із особливостей воєнного часу. І практично немає людей, які б не

відчули цього на собі. Оскільки адаптація до стресу відбувається поступово, важливо допомогти впоратись із напругою, підвищеною тривожністю та іншими подібними проблемами, навчити учнів протистояти стресу, а батьків – чутливо реагувати на зміни в поведінці своїх дітей. Не випадково з 2023 року педагогічні працівники шкіл зобов'язані щонайменше 10% від загальної кількості годин підвищення кваліфікації приділяти вдосконаленню знань із надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу. «Повномасштабна війна впливає на психологічний стан учасників освітнього процесу, а психологічний стан, своєю чергою, впливає на якість навчання учнів і роботу вчителя. Тому педагогічні працівники повинні володіти навичками спілкування з дитиною, яка зазнала психологічної травми, вміти розпізнавати такі травми, підтримати дитину, себе та іншого педагогічного працівника», – вважає освітній омбудсмен Сергій Горбачов.

Чи не кожна людина в своєму житті відчуває настирливі та негативні думки? Наш розум «блукає» протягом дня з різною частотою та інтенсивністю. Мозок постійно генерує нові думки. Ми не завжди усвідомлюємо розумові процеси, що відбуваються в нашому мозку, деякі з яких є настирливими. Тому доречно концентрувати увагу на тому, як та чи інша думка змушує нас почуватися, тобто включатися в процес спостереження за собою і маркування своїх переживань. Наша тривожна реакція часто маркує настирливі думки як небезпечні, змушуючи нас відчувати тривогу. Дуже важливо усвідомлювати, що ми контролюємо думки, на яких концентруємось. Живучи теперішнім і концентруючись на тому, що відбувається зараз, а не на тому, що сталося б, ми маємо більший контроль над власними думками і над тим, як вони змушують нас почуватися. Необхідно показувати дітям, що, регулярно практикуючи подібний контроль, мозок буде навчений бути менш сприйнятливим до майбутніх настирливих думок.

Якщо педагог помітив, що дитина чи підліток/підлітка перебувають в стресовому стані, необхідно скористатися алгоритмом надання першої психологічної допомоги, а саме запитати, чи можна з ним поговорити, чи потрібна допомога,

пояснити свої цілі (пам'ятайте про мову тіла). Кажіть фрази «я з тобою», «ти в безпеці», «дихай повільніше», попросіть називати предмети, які вас оточують, попросіть робити короткі вдихи та видихи. Вислухайте уважно та зі співчуттям, заспокойте з приводу прояву реакцій, не потрібно змушувати припинити плакати, не сприймайте агресію як таку, що спрямована на вас. Поважайте бажання дитини побути на самоті, але запитайте про плани, надайте інформацію про служби, інстанції, які можуть допомогти. Наприклад, за підтримки Національної психологічної асоціації (НПА) психологи-волонтери створили центр психологічної підтримки “Як ти?” для тих, хто потерпає від останніх подій і відчуває постійні стрес, хвилювання та тривогу. За підтримкою можна звернутися безкоштовно, у будь-який час доби.

Слід інформувати батьків, що підлітки в стані стресу можуть дистанціюватися, уникати всього – сидіти в TikTok і не реагувати. Це спосіб впоратися з напруженням. Варто дати їм конкретне доручення й забезпечити можливість проявити емоції. Уявити себе, сім'ю, місто, країну під веселкою, під захисним куполом, малювати, створювати уявні та зроблені з підручних матеріалів захищені простори. Якщо дитина бліда, розгойдується, не реагує на контакт – розтерти руки, мочки вух, дати шоколад і солодкий чорний чай, узяти за руки, звертатися на ім'я, говорити «мама поруч».

Щоб попередити критичний психологічний стан, насамперед психологи рекомендують впровадити у свою рутину певні ритуали. Наприклад, прогулянка перед сном, або щодення читання книги наодинці. Роз'яснюємо дітям, що такі прості прийоми допомагають відчувати, що незважаючи на війну, у житті є місце приємним моментам, і що не слід відмовляти собі у маленьких задоволеннях. Психологічний стан добре відновлюється під час перебування на природі чи під час спілкування із тваринами. Тому при кожній можливості радьте вирушати на прогулянку хоча б у найближчий парк. Якщо немає домашнього улюбленця, то можна провідувати притулки для тварин, тим більше, що їм завжди необхідна волонтерська допомога.

Сподіваємося, що компетентність педагогічних працівників у частині надання психологічної підтримки учням, сприятиме

ранньому виявленню ознак психологічної травми та інших психологічних станів, попередженню появи посттравматичного стресового розладу, тривожних розладів та депресій, попередженню девіантної поведінки та профілактиці суїциду серед дітей, що пережили психотравмуючі події. Повністю позбутися стресу під час війни навряд чи вдасться. Але якщо ми будемо піклуватись про себе і своїх учнів, про ментальне та фізичне здоров'я, то нам буде значно легше пережити усі випробування цього важкого періоду.

Список використаних джерел

1. Закон "Про внесення змін до статті 51 закону "Про повну загальну середню освіту" щодо підвищення кваліфікації педагогічних працівників у питанні надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу від 11 квітня 2023 року № 3051-IX.
2. Психологічна самодопомога під час війни URL: <https://arpp.com.ua/blog/psychological-self-help-during-the-war/>
3. Ройз Світлана Стресостійке дитинознавство URL: <https://otd.dniproprada.gov.ua/stresostiye-dytynoznavstvo/>
4. Стрес під час війни URL: <https://arpp.com.ua/blog/stress-during-the-war/>

УДК 159

Аліна Задко,

практичний психолог

Новгородівського опорного закладу

загальної середньої освіти I-III ступенів № 7

Новгородівської міської ради Донецької області

УПРАВЛІНСЬКІ ПІДХОДИ ТА СТРАТЕГІЇ НАДАННЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ В ОСВІТНІЙ СФЕРІ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПІСЛЯВОЄННИЙ ЧАС

Життя навколо нас визначається багатьма факторами, і війна, на жаль, може бути одним із найскладніших випробувань. У цей час освітній простір перетворюється на поле боротьби, а вчителі та здобувачі освіти – на справжніх героїв. Адже, крім