

Список використаних джерел

1. <https://www.mtschool.com.ua/news/psychologichnyy-suprovid-dytyny-pid-chas-viyny;>
2. <https://naurok.com.ua/prezentaciya-psihologichna-pidtrimka-uchasnikiv-osvitnogo-procesu-v-umovah-viyni-298951.html;>
3. [https://nus.org.ua/questions/osoblyvosti-roboty-shkil-pid-chas-viyny-vidpovidi-na-zapytannya-vid-osvitngo-ombudsmena/.](https://nus.org.ua/questions/osoblyvosti-roboty-shkil-pid-chas-viyny-vidpovidi-na-zapytannya-vid-osvitngo-ombudsmena/)

УДК 159

Бездушна Ірина,

здобувач освіти КЗ

*«Уманський гуманітарно-педагогічний
фаховий коледж ім. Т. Г. Шевченка
Черкаської обласної ради»*

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ПІДЛІТКА В ОСІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ У ВОЄННИЙ ЧАС

Підлітковий вік – це період від 11-12 до 14-15 років, що відповідає середньому шкільному віку, або 5-9 класам у сучасній школі. Цей період також називають складним, критичним або перехідним, оскільки в особистості дитини відбуваються складні та суперечливі зміни. Така оцінка зумовлена низкою якісних змін, часто пов'язаних із докорінною ломкою попередніх позицій, видів діяльності, інтересів та особливостей стосунків. Такі зміни відбуваються за відносно короткий проміжок часу, здебільшого є неочікуваними і надають процесу розвитку стрибкоподібного та стрімкого характеру. У більшості випадків такі зміни супроводжуються появою суб'єктивних труднощів у підлітків. Їх виховання є більш складним, оскільки вони не піддаються ефективним впливам дорослих і проявляють різні форми непокори, опору і протесту (впертість, грубість, негативізм, замкненість), властиві молодшим дітям.

Підлітковий вік також називають перехідним періодом, оскільки це період переходу від дитинства до юності та від незрілості до зрілості. Він характеризується фізичним,

розумовим, моральним, соціальним і духовним розвитком особистості.

Вже понад століття точаться суперечки про те, якими чинниками визначається психічний та особистісний розвиток підлітків – біологічними чи соціальними. Питання про біологічні чинники пов'язане з тим, що саме в цьому віці відбуваються вирішальні зміни в організмі дитини і розгортається процес статевого дозрівання.

Війна виснажує нас фізично і морально. І хоча наша психіка може адаптуватися до будь-яких труднощів, пережити щоденні бойові дії на Батьківщині дуже складно. Найважливіше в ці складні часи – підтримувати себе, своїх рідних і близьких. Дуже важливо зберегти своє психічне та фізичне здоров'я.

Після хвиль емоцій, які ми всі пережили, наш настрій поступово стабілізується. Ми звикаємо до невизначеності щодо того, що буде далі, як діяти в новій реальності та будувати плани на майбутнє. Ми усвідомлюємо, що все змінилося і треба жити з новою ситуацією.

Діти повертаються до школи. Відкриття школи - це важко, але це правильно. Це нагадує нам про мирне життя. Все, що пов'язує нас зараз з життям до війни – це все, що пов'язує нас з життям до війни, з часом стабільності, є дуже важливим. Водночас ми не повинні забувати про травматичні події, які пережили або переживають вчителі та учні.

Травматичні події, які пережили або переживають вчителі та учні, також впливають на весь освітній процес. Зрештою травмовані діти відчувають певні труднощі з концентрацією, увагою та поведінкою. Поведінка стає складною. Деякі учні стають занадто тихими і замкнутими, а інші - гіперактивними. Вони можуть стати гіперактивними. У багатьох учнів виникають проблеми з навчанням та успішністю. З огляду на це важливо починати з найпростіших речей. Важливо починати з того, чого навчають вже давно і що легко реалізувати. Це тому, що дітям потребують підвищення рівня дофаміну. А це призводить до підвищення концентрації уваги та покращення загального стану. Крім того важливо почати з обговорення правил у будь-якій роботі, особливо коли йдеться про створення реляційного простору. А реляційний простір - це правило.

Важливо на деякий час планувати коротші, менш інтенсивні уроки, з тим самим змістом і меншим обсягом домашнього завдання.

Іноді корисно відкласти уроки на деякий час і використати цей час для обговорення практичних речей, пов'язаних із нормалізацією шкільного та студентського життя.

У такий спосіб вони можуть знайти шляхи подолання труднощів і покращити здатність дітей справлятися зі своїми проблемами здатність дітей справлятися з травмою;

Різні вчителі по-різному виражають емоції. І найголовніше залишайтеся чесними. Учні добре помічають, як вчителі справляються з травмою. Вони можуть помітити, як вони справляються з травмою. Висловлення своїх природних почуттів є абсолютно нормальним. Учні добре знають, як вчителі справляються з травмою. При цьому учні можуть бачити, як вчителі справляються зі своєю травмою. Навіть якщо це займає більше часу, ніж очікувалося. Навіть якщо це займає більше часу, ніж очікувалося.

Війна в Україні стала стресом для всіх учасників освітнього процесу. У цих умовах значно зростає роль усіх педагогів, які можуть надати першу психологічну допомогу та підтримку всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей і завдань освітньої системи. Перша психологічна допомога - це комплекс заходів людської підтримки і практичної допомоги ближньому, який переживає психологічний стрес і страждання. Таку допомогу можуть надавати не тільки практикуючі психологи, а й вчителі, які знайомі з правилами надання першої допомоги. Така допомога не потребує спеціальної підготовки, достатньо педагогічних знань, набутих у процесі загальної психологічної освіти, а також вродженої здатності проявляти співчуття та людяність. Фізичний та емоційний стан людини взаємопов'язані і можуть впливати один на одного. Під час інтенсивних емоційних станів у дитини може змінюватися вираз обличчя, швидкість мовлення, може з'явитися метушливість, частішати дихання, пульс, колір і сльози.

Деякі люди відчувають так звані "панічні атаки" – напади страху, пітливість, задишку, нудоту і навіть втрату самоконтролю.

У такому випадку слід вжити наступних заходів.

- Не залишайте їх наодинці;
- Поговоріть з людиною простими, короткими реченнями;
- Запитайте людину, що їй потрібно, не припускаючи, що саме їй потрібно;
- Дихайте разом з людиною.

Тепер кожен з нас є опорою один для одного. І тепер ми для дітей більше, ніж вчителі. Будь-який дорослий, який може бути поруч з підлітком, який може відчувати стабільність, підтримати її, знайти в собі сили подивитися їй в очі, пояснити, що відбувається, витримати погляд того, кому важко, і витримати напругу, є маяком і джерелом зцілення. Зараз ми всі є маяками і джерелами зцілення для тих, хто нас оточує.

Список використаних джерел

1. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним. Дошкільне виховання. 2007. №7. С. 8–10.
2. Діти та війна: навчання технік зцілення. Львів: Інститут психічного здоров'я. 2014. 85 с.
3. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: Довідник вихователя дошкільного навчального закладу / Н. В. Пророк, С. А. Гончаренко, Л. О. Кондратенко та ін., за ред. Н. В. Пророк. Слов'янськ: ПП «Канцлер». 2015. 84 с.
4. Ми ПЕРЕЖИЛИ. Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей. Друге видання: практ. посіб. Для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей. Психологічна кризова служба ГО «УАФПНПП», Посольство Сполученого королівства Великої Британії та Північної Ірландії в Україні. [авт.- уклад. Г. Циганенко, О. Масик, О. Григор'єва та ін.] за наук. ред. Г. В. Циганенко. Дніпро: Середняк Т.К., 2019. 98 с.