

Становлення системи психологічної підтримки в сучасних умовах: досвід та перспективи



Описується досвід становлення системи психологічної підтримки педагогічних працівників закладів освіти Волинської області у зв'язку із ситуацією в Україні. Йдеться про власні пошуки та ресурси, з яких автор черпала інформацію та шукала відповіді на складні питання сучасності в контексті роботи фахівців психологічної служби.

Ключові слова: психологічна підтримка, психологічна травма, посттравматичний стресовий розлад, кризова ситуація, арттерапевтичні техніки, психологічні ресурси.

Svitlana Andreichyn. Formation of a Psychological Support System in Modern Conditions: Experience and Prospects.

The article describes the establishing a system of psychological support for teachers of educational institutions in Volyn region connecting with the situation in Ukraine. It is about the author's own searches and resources from which she drew information and sought answers to complex issues of our time in the context of the work of psychological service specialists.

Keywords: psychological support, psychological trauma, post-traumatic stress disorder, crisis situation, art therapy techniques, psychological resources.

З березня 2022 року відділ практичної психології та соціальної роботи Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти здійснює системну роботу з питань психологічної підтримки педагогічних працівників. Шлях, який ми пройшли за два з половиною роки, виявився досить складним і неоднозначним: від розгубленості, нестачі знань і практичних навичок та звичайного стресу – до пошуку професійних ресурсів, серйозного навчання та саморозвитку.

Вже майже через місяць після повномасштабного вторгнення агресора на територію України наша давня колега та відома німецька арттерапевт, професор Гертруда Шоттенлоер запропонувала свою допомогу у навчанні психологів практичної роботи з психологічною травмою, втратою та посттравматичним стресовим розладом. Точніше, ми сформулювали, чим нам можна допомогти після пропозиції п. Гертруди. Це стало першим поштовхом до реального бачення ситуації та опанування новими різноманітними техніками для роботи. Проведено шість тренінгів онлайн із перекладачами, які люб'язно погодились працювати з фахівцями психологічної служби нашої області на волонтерських засадах. Опрацьовано теми роботи з травматичним досвідом, пошуку внутрішніх і зовнішніх психологічних ресурсів для проживання кризових ситуацій, техніки медитації та релаксації, визначення

власних бар'єрів і обмежень. На той час ці зустрічі були дуже доречними навіть з точки зору психотерапевтичної підтримки для всіх учасників групи, оскільки всі ми перебували у стані фонового стресу. Ми безмежно вдячні пані Гертруді за той вчасний і неоціненний досвід.

У липні 2023 року в Києві у форматі офлайн я пройшла навчання «Педагогіка надзвичайних станів, травмапедагогіка та арттерапія», запропоноване для членів Всеукраїнської арттерапевтичної асоціації. Тренінги проводили досвідчені німецькі фахівці, які вже багато років працюють у гарячих точках планети та практично допомагають дітям і дорослим пережити шок, розпач після травмуючих подій. Роботу в нашій групі проводив Мартін Штраубе, відомий німецький травматерапевт та арттерапевт. Це було надзвичайно цікаво і глибоко. Ми опрацьовували теми «Діагностика посттравматичного стресового розладу», «Травма та ідентичність», «Салютогенез», «Діагностика травми й ПТСР у дітей і підлітків» та ін. Отриманими матеріалами ділимося на наших курсах і тренінгах з фахівцями психологічної служби, іншими педагогічними працівниками.

Влітку 2023 року Міністерство освіти і науки України у співпраці з зарубіжними та українськими партнерами запропонувало навчання «Зміцнення потенціалу практичних психологів закладів освіти». Ці тренінги проводились у липні, а реалізовували ми проєкт у серпні

та вересні. Цільовою групою були фахівці психологічної служби з усієї України. Навчання охоплювало широке коло питань роботи практичних психологів, починаючи від юридичних аспектів і закінчуючи практичними вправами. Фахівці служби запропонували теоретичні та практичні теми з актуальних питань діяльності в сучасних умовах: «Огляд національних і міжнародних програмних документів, стратегій, керівних принципів та планів з питань ПЗПС у контексті збройних конфліктів», «Посилення професійного потенціалу практичних психологів», «Реагування та втручання для практичних психологів в освітньому середовищі», «Інструменти дистанційної роботи психолога в умовах збройного конфлікту». Під час навчання практичні психологи області опанували нові навички, поділитися досвідом, дізнатися про інструменти й матеріали, передбачені міжнародними стандартами, що сприяло посиленню їхньої спроможності та можливості ефективно реагувати на виклики сьогодення.

Всеукраїнські щорічні арттерапевтичні конференції пропонують професійні та сучасні ресурси з питань психологічної підтримки різних категорій населення. Зарубіжні фахівці щедро діляться досвідом і проводять практичні тренінги. Дуже цікавими та доречними були майстер-класи Бредлі Венді «Допомога у переживанні горя для дітей та підлітків: презентація травмоінформованого підходу», Гіро Марти Каллізо «Самотурбота працівників допомагаючих професій у важкі часи», Ліве Аніті «Розриви просторів – Відновлення Просторів», Робело-Тимченко Наталії «Експресивна терапія: інтервенції для заземлення та стабілізації при роботі під час триваючих травматичних впливів» і багатьох інших.

Проаналізувавши різні підходи та спираючись на свій професійний досвід, працівники відділу створили власні програми тематичних курсів і сертифікованих семінарів на актуальні теми. Намагаємось поєднати сучасну теорію з практичними техніками та вправами у різних форматах – офлайн і онлайн. Звичайно, офлайн є більш ефективним, оскільки дозволяє підсилити ефект візуальним контактом, живим спілкуванням та груповою динамікою. Отриманий досвід є неоціненним у подальшій професійній діяльності. Для педагогічних працівників області пропонуємо тематичні курси «Артметоди в освітньому просторі: теорія і практика», «Психологічна підтримка учасників освітнього процесу», «Психопрофілактика емоційних, когнітивних і поведінкових порушень у дітей та підлітків», сертифіковані семінари «Терапевтичні ресурси для відновлення та стабілізації особистості в умовах кризи», «Стратегії адаптації та психологічної підтримки учасників освітнього процесу».

Як поєднати досвід зарубіжних фахівців з українськими реаліями? Де межі професійної компетентності практичного психолога? Як запобігти впливу та розповсюдженню популярних джерел, які часто дають непрофесійні та поверхові висновки і поради? Коли варто зупинитися й визнати свої обмеження та окреслити зону впливу і відповідальності? Яких матеріалів та практик потребуватимуть фахівці психологічної служби у найближчий час? Ці та інші запитання хвилюють нас сьогодні та спонукають підвищувати свій професійний рівень, проходити супервізію, обмінюватися досвідом із колегами.

Виховна робота

УДК 37.015.31

Валентина КАМІНСЬКА,
методист відділу освітньої та інноваційної діяльності ВППО

Оздоровчі традиції українського козацтва як засіб формування здорового способу життя



Акцентовано увагу на використанні національного підходу в процесі формування здорового способу життя особи, дослідженні оздоровчих традицій українського козацтва та їх впливу на усвідомлення цінностей здорового способу життя школярами. Висвітлено основні принципи здорового способу життя козака-воїна; здійснено розгляд чотирьох складових здоров'я – фізичної, психічної, соціальної, духовної – на основі козацьких традицій.

Ключові слова: освітній процес, козацтво, Січ, здоровий спосіб життя, оздоровчі традиції, складові здоров'я, козацька педагогіка, освітні квести.