



Неоніла БЕРЕЗОВСЬКА,
практичний психолог-методист ЗДО №10 м. Шепетівки

Психологічна підтримка педагогів ЗДО в умовах воєнного стану

В Україні розроблено достатню кількість практик, програм, методик, тренінгів щодо надання психологічної підтримки освітянам. Обрати їх можна, скориставшись платформою Інституту модернізації змісту освіти (ІМЗО), Всеосвіта, спільних проєктів України та донорів Євросоюзу. Практичну допомогу надає Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», ініційована Оленою Зеленською. Досить близький нам досвід психологів Ізраїлю щодо життя в умовах війни, їх методика щодо роботи з лялькою-іграшкою Собакою-обіймакою Хібукі (координатор методики в Україні Дафна Шарон-Максімов).

За результатами опитування «Як війна змінила Ваше життя», яке я провела серед педагогів нашого закладу, 89% респондентів стверджують, що вони мають та проявляють ті чи інші ознаки психотравматизації: порушення сну, розлади травлення, погану зосередженість, відчувають гостру тривогу та страхи. Щоб діти перебували в стабільних, комфортних умовах, важливо, аби вихователь був емоційно стабільним.

**Результати опитування педагогів
«Як війна змінила Ваше життя»**



Опитування, спостереження, щоденне спілкування з колегами засвідчило, що педагогам необхідна підтримка, спрямована на урівноваження їхнього психологічного стану, вироблення власної стратегії психологічної підтримки.

У нашому ЗДО ми окреслили основні принципи щодо гармонізації стану психологічного здоров'я вихователів в умовах війни:

- принцип позитивності. Педагогів вчимо мислити позитивно. На Сході говорять: «Гірші вороги людини не побажає б їй тих лих, які можуть принести їй власні думки». Негативні думки руйнують не тільки стосунки людини з іншими, але і її власне здоров'я. Так, злість спричиняє

хвороби шлунково-кишкового тракту, образа призводить до хвороб печінки, підшлункової залози. Тож фізичне й психологічне здоров'я – це прямий наслідок оптимізму й позитивного мислення особистості, яке гармонізує психологічний стан й взаємини людини:

- саногенних почуттів (спокій, доброта, любов) – основа гармонійних стосунків педагога. Наші педагоги опанували техніки розвитку саногенних почуттів і вміють довільно викликати в себе стан спокою, доброзичливості, упевненості всупереч страху, гніву та іншим патогенним почуттям: дихання по рахунку, спокійна ходьба, заземлення, відсторонення негативних думок.

Існує важливий психологічний закон: словесне вираження любові й симпатії підсилює життєву енергію, а злі слова зменшують її. Щоб гармонізувати стан свого фізичного і психологічного здоров'я, треба радуватися життю, яким би важким воно не було. Найкращий захист від усіх хвороб і тривог – це тверда віра й позитивні емоції. Для педагога дуже важливо в ситуації війни залишатись у стані емоційного позитиву (не відбивати страх, гнів, обурення, ненависть, що надходять з боку оточуючих, а зберігати спокій, доброзичливість, впевненість, розсудливість) і, таким чином, транслювати дітям вірець гармонійної поведінки. Тільки завдяки позитивному емоційному стану педагог здатний забезпечити для дітей відчуття психологічного захисту й моральної опори. Як цього досягти? Передусім варто знайти й сформувати в себе конструктивну особистісну позицію, яка стане підґрунтям опанування позитивного мислення та саногенних почуттів.

Вихователі часто зустрічаються з непередбачуваними ситуаціями у роботі: повітряними тривогами, гострими реакціями дітей, дітей ВПО або ж власним стресовим станом. І тому завдання психолога ЗДО – підготувати педагогів до ефективних дій у таких випадках. З цією метою:

- ознайомила колектив з чітким алгоритмом дій у можливих кризових ситуаціях, що прописані у посадових інструкціях. А також зосередила увагу на тому, щоб усі знали про свою зону відповідальності та межі компетенції;

- створила спільно з адміністрацією чати для спілкування (окремо для адміністрації, педагогів, батьків), щоб легко і швидко передавати інформацію у разі кризової ситуації;

- ознайомила з техніками надання першої психологічної допомоги (ППД);

- спонукаю колег до підвищення кваліфікації у цій сфері. До того ж, відповідно до змін Закону «Про повну загальну середню освіту», що були внесені у 2023 році,

педагогам необхідно пройти 10% від загального підвищення кваліфікації на опанування компетентностями з психологічної підтримки;

- звертаю увагу на ознаки психологічної травми, емоційного вигорання;

- використовую у спілкуванні з колегами такі вирази: «Ми команда», «Ми завжди на боці одне одного», «Ми з усім впораємося»;

- організовуємо спільно з адміністрацією заходи і тим-білдінги: ігри, тренінги, екскурсії;

- надихаю власним прикладом педагогів: транслую спокій та рівновагу, щоб вихователі переймали від мене та демонстрували дітям;

- ознайомила педагогів з телефонами гарячих ліній щодо безкоштовного надання психологічної підтримки. Її можна отримати, якщо зайти на сайт нашого Хмельницького ОІППО: <https://hoippo.km.ua/?p=5289>

Працюючи з педагогами, вселяю віру в те, що переживання стану війни – це час набуття духовного досвіду. Духовний досвід має такі складові:

- 1) зміцнення оволодіння собою: вміння зберігати спокій, тверезе мислення, спрямування волі на виконання доцільних і послідовних дій;

- 2) розширення самоусвідомлення: спрямованість на осягнення ситуації, знаходження сенсу в наявних ситуаціях;

- 3) перехід від полярного (дихотомічного) мислення до синтетичного (вміння дотримуватись принципу «золотої середини», не схилитись у бік будь-якої з конфліктуючих сторін, не шукати винних);

- 4) опанування емоційними афектами (подолання страху, гніву, роздратування, ненависті);

- 5) екологічність взаємин, уміння зберігати власні психологічні кордони (не втручатись у безглузді суперечки, не переконувати людей з певними поглядами, не ображати на інших);

- 6) зосередженість на молитві й турботі не тільки за своє життя, але й за усіх людей.

Сучасна психологія має широкий спектр методичних рекомендацій щодо адаптації в екстремальних, зокрема, воєнних умовах. Наведу основні рекомендації, які надані педагогам ЗДО з метою гармонізації стану психологічного здоров'я:

- у критичних ситуаціях використовувати глибоке дихання. Не давати волі емоціям (гніву, страху). Зробити глибокий вдих, порохувати до 10, далі – повільний видих і заспокоїтись. Щоб позбутися тривоги, дізнатися більше про те, що її викликає (зібрати додаткову інформацію про джерело стресу);

- їсти слід збалансовано, вчасно, спокійно.;

- спробувати спати довше, ніж до війни;

- зберігати щоденні звички. Зарядка, кава та все те, що ви робили раніше. Знімає стрес: гаряча ванна, фізичні вправи, робота руками тощо; відчуйте «м'язову радість» – займіться спортом або фізичною працею: готуйте їсти, прибирайте – це добре розвантажує мозок;

- зосередитися на головному і доводити справи до кінця;

- тримати холодильник повним, тіло доглянутим, одяг чистим, а телефон зарядженим. Це додає спокою. Не засмучуватися через дрібниці, спрямовувати себе до позитиву, до головних цінностей життя;

- дозувати новини. Не поширювати негатив, ненависть і злість;

- частіше спілкуватися з природою;

- спілкуватися з рідними, друзями. Висловлюйте свої переживання. Частіше виявляти свою любов, обійматись. Підтримувати тих, кому ще важче, ніж вам. Слід пам'ятати, що неможливо допомогти всім. Достатньо кільком найближчим людям;

- регулярно певний час перебувати на самоті, у режимі тиші, щоб перезавантажити свою психіку, поміркувати, відокремити дійсно важливе від емоційного негативу, упорядкувати свої думки, заспокоїтись, помолитись, відчувти внутрішній спокій.

Дуже важливо обговорювати робочі ситуації з колегами або йти на консультації з психологом щодо питань, які турбують, а ви не можете самостійно їх вирішити.

Для інтроверта хороший спосіб виписувати свої переживання в щоденник. Можна писати вірші, малювати шаржі або просто розмальовувати аркуші паперу кольоровими плямами, виражаючи негативні емоції. Можна покричати на стадіоні або в лісі, побити тарілки з непотрібного сервізу, або побити боксерську грушу. Будь-який з цих способів може стати корисним засобом для емоційного відновлення. Сенс в тому, щоб якимось найбільш сприятливим для вас та екологічним способом виразити накопичені емоції, виплеснути їх і звільнитися від внутрішньої напруги.

Самовдосконалення та професійний розвиток — один з основних способів профілактики професійного вигорання. Курси підвищення кваліфікації, тренінги, конференції, зокрема, обмін досвідом з колегами сприятимуть відновленню стану педагога.

Під час воєнних дій війна оселяється всередині кожного з нас. Настрій людей у цей непростий час дуже важливий, адже від нього залежать настрої в тилу та підтримка наших захисників.

Зараз кожен із нас – опора собі та для іншого. І саме зараз для дітей вихователі – значно більше, ніж педагоги. Будь-який дорослий, який перебуває поруч із дитиною, який може відчувати стабільність, обличчя якого зберегло жвавість, хто знаходить у собі сили дивитися в очі, може пояснювати, що відбувається, витримати погляд того, кому складно, витримати напруження, – є маяком і джерелом зцілення. Сьогодні ми всі – маяки та джерела зцілення для тих, хто поруч із нами.

Використані джерела

1. Як вчителю організувати свою роботу під час війни: рекомендації Державної служби якості освіти [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://sqe.gov.ua/yak-vchitelyuorganizuvati-svoyu-robotu-p/>

2. Східні прислів'я [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://surl.li/jdgvgz>

3. Світлі думки породжують добро / Газета 21 канал м. Кіровоград [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://surl.li/djfbgc>

4. Павлик Н.В. Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці / Н.В. Павлик : монографія. – К.: Логос, 2015. – 383 с.

5. Як не допустити негативні емоції у своє життя / Поради психолога [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://www.deliatynlyceum1.if.sch.in.ua/uchnyam/psihologichna_pidtrimka