

АКТУАЛЬНІСТЬ ПІДГОТОВКИ СПЕЦІАЛІСТІВ У СФЕРІ ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ У ВОЄННИЙ ЧАС ТА ПОВОЄННУ ВІДБУДОВУ. ВЗАЄМОДОПОМОГА ТА САМОДОПОМОГА

Лебідь О. М., старша викладачка, кафедра методики професійної освіти та соціально-гуманітарних дисциплін, студентка магістратури Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти, майстер виробничого навчання Державного навчального закладу "Буцький політехнічний професійний ліцей"

В ситуації психічного травмування дорослих і дітей, пов'язаного з війною, має значення і психологічна безпека освітнього простору – атмосфера взаємоповаги, довіри та взаємодопомоги між учасниками освітнього процесу.[1]

Тобто, важливою тепер є фізична безпека, наявність укриттів для захисту, проте населення піддається психологічним травмам, і якість життя значно знижується.

Наше завдання зробити так, щоб люди не просто вижили, а і насолоджувались життям, не зважаючи ні на що. Система освіти має готувати спеціалістів, які допоможуть людям, що пережили воєнні події, були під обстрілами, брали участь у воєнних діях або просто пережили на відносно безпечних територіях, проте їх психологічний стан залишає бажати кращого, сім'ям загиблих героїв. Це – спеціалісти сфери психології.

Як показує практика, повоєнна відбудова важча, аніж сама війна. Воєнні дії небезпечні тим, що є вірогідність втратити життя. А повоєнна відбудова буде дуже складна для тих, хто виживе. Герої повинні будуть отримати психологічну допомогу і підтримку, на яку вони заслуговують. Проте, це стосується навіть і

тих, хто не був на фронті, так як воєнні дії травмують всіх. Наше завдання допомагати один одному, тому що в цьому і є наше власне благополуччя. Система освіти має посилено готувати спеціалістів у сфері психології, щоб захиститись від негативних тенденцій в суспільстві через воєнні дії.

Психологічна безпека в освітньому середовищі – це захист усіх учасників освітнього процесу від негативних впливів на їх емоційно-психологічний стан. В період війни можуть бути нові виклики, причини для «булінгу», конфлікти на фоні того, що ми втрачаємо близьких людей, або маємо родичів, які воюють на фронті, переселенці займають свої місця і шукають економічну нішу, створюючи конкуренцію серед місцевих. Все це впливає і на освітнє середовище. Сама система освіти потребує підтримки психологів, яких готує.

Під час стресу у людини в мозку активізуються лише функції, притаманні іншим представникам тваринного світу, такі як «атакуй», «втікай», «завмири», які дуже корисні у дикому світі, проте дуже заважають при розумовій діяльності. Виробіток в надмірній кількості гормонів, які мобілізують тіло людини до фізичної готовності, використання фізичної сили, таких як адреналін, гормон страху, гормон, який викликає лють, ніяк не корисно у суспільстві, де потребується здорове і адекватне мислення. Це все призводить до появи проблем із пам'яттю, увагою і навіть з'являється порушення мови.

У момент сильного страху чи загрози життю у людини часто (проте не завжди) робота когнітивних функцій кори головного мозку (неокортекс), значно ускладнена або зовсім недоступна. [2]

Якщо такий страх чи загроза життю впливає на людину тривалий час, про адекватне сприйняття світу говорити важко. Тому підтримка один одного дуже важлива в даний час, і не обійтись без допомоги психолога.

Окрім порушень у сприйнятті світу і контролю над своєю поведінкою, від тривалого стресу у людини загострюється почуття страху, погіршення настрою. Тривалий стрес знижує здатність людини до соціалізації. Люди конфліктують,

втрачають друзів. І це замкнуте коло, тому, що саме наявність друзів захищає нас від самознищення, яке з'являється через тривалий стрес. Допомога ззовні під час такого явища може бути єдиний вихід, тому так актуально тепер готувати психологів зі спеціалізацією роботи у воєнний час.

Довготривалий травматичний стрес може погіршити фізичний стан організму людини, що може призвести до зниження імунітету, фізичних проблем, таких як біль у м'язах та суглобах, головні болі, проблеми зі сном, збільшення ризику розвитку хвороб серця, діабету, проблем зі здоров'ям печінки та інші хронічні захворювання, а також до зниження продуктивності та працездатності. [2]

А як же бути самим психологам в даній ситуації? Важливо вчасно відпочивати, іти у відпустку, навіть у час війни давати собі час відновлюватись, тому що ми не зможемо допомогти постраждалим, якщо нас вистачить на декілька місяців.

Під час виконання професійних обов'язків і завдань, представники і представниці професій, що допомагають, можуть піддаватися травматизації. У таких випадках фахівець чи фахівчиня відчуває подвійне психофізіологічне навантаження. Для ефективного функціонування необхідно знизити вплив стресових подій, повернути почуття контролю над тілом, водночас бути максимально ефективним/ефективною професійно. [2]

На прикладі учителів пострадянського періоду, які не звертаються до психолога, хоча це прописано у нормативних документах: вони вигорають і якість навчання значно знижується, рівень життя самих учителів та дітей, яким часто не вистачає уваги батьків, проте такі батьки часто вимагають від учителів виконувати багато виховної роботи у школі. Те саме стосується і психологів, які допомагають нам триматись у складні часи воєнних дій та повоєнної відбудови. Вони потребують допомоги та відпочинку.

Для людини може бути складно починати самодопомогу. Проте цей процес, як заняття спортом, певна робота, має особливість: її легше виконувати, якщо починати з маленьких кроків. Також дієвим є метод навантаження, при якому людина не виконує певну норму, поступово збільшуючи її, а виконує ту норму, яка по її відчуттям буде достатньою на сьогодні. Тобто в попередній день це навантаження може бути меншим, ніж в наступний (хвилями). При цьому треба прислухатись до свого тіла, що саме воно потребує в даний момент. Такий самоаналіз дуже корисний для людини, яка хоче собі допомогти.

При самодопомозі для психологів, що допомагають людям, які пережили складні ситуації, так і для самих таких людей, відбуваються дихальні вправи, гімнастика, фізичне навантаження. Самодопомога не завжди актуальна, і ми маємо звертатись по допомогу. Коли саме ми перестаємо контролювати ситуацію, ми не здатні адекватно оцінити. Безперечно, коли погіршується фізичний стан – це ознака того, що ми потребуємо допомоги ззовні. Лікувати потрібно не лише симптоматику – фізичні проблеми таблетками, а перш за все психологічний стан, який викликає дані проблеми.

У 1979 році ізраїльський американський соціолог Аарон Антоновський уперше сформулював теорію «салютогенезу», провівши в Ізраїлі експеримент з жінками, які пережили нацистські концтабори Другої світової війни. [2]

Салютогенний підхід – це вирішення проблем, при якому у людини шукають не проблеми, а сильні сторони.

При патогенному підході взаємодія з людиною, яка зазнала впливу травматичної події, спрямована на пошук у неї будь-яких порушень і відповідей на запитання: «Що з людиною не так?» Отже, патогенний підхід протилежний салютогенному, при якому взаємодія спрямована на пошук відповіді на запитання «Що з людиною так?» [2]

Соціальні педагоги, який готує та перекваліфіковує система освіти мають відповідати рівню, при якому будуть виконуватись наступні функції:

визначення потреб, індивідуальних особливостей та рівня батьківської уваги; оцінка рівня соціалізації учасника навчального процесу; профілактична діяльність від проблем в період війни; стимуляція до розвитку, допомога тим, хто потребує більше уваги від суспільства, вразливим категоріям; соціальна адаптація тих, хто переміщується на нове місце перебування; захист від загроз, які можуть обмежувати права дітей, студентів у закладі освіти, та, в межах компетенції, за його межами; виявлення ознак домашнього насильства.

Важливою функцією соціального педагога в період війни в закладах освіти є соціально-педагогічна допомога дітям внутрішньо-переміщених осіб, із сімей учасників АТО (ООС), військових ЗСУ, постраждалим у військових конфліктах, дітям та сім'ям, які були переміщені (ВПО) та постраждали від воєнних дій. [3]

Отже, у період війни всі жителі потребують психологічної допомоги. Взаємодопомога – кращий захист від морального знищення нації. Триматися разом, вчасно звертатись до фахівців, забезпечувати підготовку фахівців, а також взаємопідтримка фахівцями психології один одного є однією із способів збереження адекватності, психологічного здоров'я у такий складний час.

Список використаних джерел

1. Формування безпечного освітнього простору закладу освіти в діяльності працівників психологічної служби / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов, І. І. Ткачук; за наук. ред. Н. В. Лунченко, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 111 с.

2. Макієнко Н., Гершанов О. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій. URL: https://drive.google.com/file/d/1Yd18xY8Vw0ECAOJ7T_g_32pHHgP_zuB1/view (Дата доступу: 08.05.2024).

3. Мельничук В. Основні напрямки роботи соціального педагога закладу освіти у військовий час. 26 грудня 2023 року. URL:

<https://drive.google.com/file/d/10sK2bL7vMGd2yqkwtOBu0fievSKTnmtu/view>

(Дата доступа: 08.05.2024).