

1.3.18. Організація діяльності закладів освіти в умовах воєнного стану та впровадження Державного стандарту базової середньої освіти

*Галицина Людмила Вікторівна,
Савінов Володимир Вікторович,
практичні психологи*

*Позашкільного навчального закладу
«Будинок дитячої творчості»
Подільського району міста Києва*

В умовах воєнного стану заклади освіти мають оперативно і фахово відповідати на виклики війни, забезпечуючи при цьому як фізичну безпеку, так і виконання своїх навчально-виховних завдань. Безпрецедентний рівень загроз для життя і всіх пов'язаних з ними проблем має бути максимально врахований у плануванні та реалізації освітньої діяльності.

Воєнні дії несуть не лише загрозу для життя, а і здійснюють неабияких ударів по психіці, навіть коли люди знаходяться у відносній безпеці. Так, горе від втрат, страх смерті й поранення, фонове почуття тривоги, дезадаптація у вимушеній евакуації, руйнування звичного стилю життя в цілому — все це може розглядатись також як втрата, порушення цілісності і здоров'я людини. Дитяча психіка, як відомо, більш адаптивна і рухлива, але при цьому і чутливіша та вразливіша до стрес-факторів. Тому до традиційних напрямків роботи практичного психолога в закладах освіти (діагностика, корекція, профілактика тощо) під час війни додається необхідність психологічної підтримки учнів, вихованців будь-якого віку. Це стосується, звісно, і дорослих учасників освітнього процесу, адже фахова галузь психолога — саме психологічний стан, його безпека, відносна гармонійність і психічне здоров'я [Булатевич Н. М., с. 16], що сприяє продуктивній роботі системи освіти загалом.

Поради та рекомендації психологів учасникам освітнього процесу

За даними Міжвідомчого постійного комітету ООН з психічного здоров'я діти (від немовлят до молодих людей до 18 років) є однією з груп осіб, які «найчастіше наражаються на більший ризик виникнення проблем у різних надзвичайних ситуаціях» [Керівництво МПК з психічного здоров'я..., 2017, с. 15], тож вони потребують особливої уваги під час війни. Спільним для більшості українських дітей найбільш стресогенним чинником (звісно, поряд із страхом війни як такої) є сварки в сім'ї [Богданов С. О. та ін., 2016, с. 40]. Тому, якщо ми не можемо припинити війну, то маємо психологічно працювати зі страхом, який вона викликає, а також знизити принаймні соціально-психологічні небезпеки, джерелом яких виступають іноді найближчі й найрідніші дорослі.

Батькам і педагогам треба розуміти, що у загрозовій ситуації дитина ще більше орієнтується на них самих, тобто всі її думки, почуття, вчинки враховують вашу позицію і ваш психологічний стан. Ви самі є для дитини найпершим прикладом того, як себе поводити і навіть як почуватися, що переживати. Тому якщо вас щось насторожує або не подобається у поведінці дитини, зверніть увагу на «першоджерело», яке знаходиться всередині вас самих та у ваших стосунках. Регулюючи свій стан і комунікацію ви регулюватимете і стан дитини, яка поруч.

Крім того, підвищена потреба дитини у безпеці може бути задоволена скоріше тоді, коли дорослий сам є врівноваженим і визначеним, «випромінює» впевненість та надію. Іноді такий стан варто навмисно демонструвати, бо інакше дитина не зможе заспокоїтись. При цьому варто його поєднувати із щирістю, відкритістю, готовністю проговорювати і свої справжні емоції, адже дитина:

— по-перше, має вам вірити і слухатись, довіряти і розуміти, що ви залишаєтесь нормальними, живими людьми у ненормальних, смертоносних обставинах;

— по-друге, відчувати несамотність, відчувати, що ви з нею разом, чуєте і розділяєте її почуття;

— по-третє, що ситуація загрози є зовнішньою і умовно рівнозначною для всіх вас, тобто що батьки (або педагоги) не є причиною всіх негараздів і вони не є «всесильними», треба бути з ними єдиною командою, допомагати на своєму посильному рівні.

Якщо самотійно заспокоїтись не вдається, варто спробувати спеціальні практики саморегуляції та емоційної стабілізації. Також не бійтеся звертатись по допомогу до рідних, близьких, друзів, сусідів. Можливо, вони мають такі ресурси, яких немає у вас. І навпаки. А зараз саме час допомагати одне одному.

Як ми не дозволяємо дітям переїдати, так ми можемо і забезпечувати їм своєрідну «медіадіету». Але повністю позбавити інформаційних впливів неможливо (та і не варто), тому новини та слова людей «з вулиці» також треба інтерпретувати для дитини, оскільки інакше вона сприйматиме їх безпосередньо, з усіма негативами і небезпеками. Тобто ви маєте бути тим орієнтиром, до якого дитина звертатиметься для розуміння якихось фактів, слів, побачених сцен — не ігноруйте її допитливість, спробуйте увійти у її «маленький» внутрішній світ і доповнити його своїми розумними, практичними, обнадійливими поясненнями.

В ситуації надмірного стресу після знаходження безпечного місця намагайтесь повернути дитину до «реальності», наприклад, звернувши її увагу на найближчі зрозумілі речі: звичні предмети, іграшки, воду та їжу, рутинні дії, близькі люди, які знаходяться поруч тощо. Варто як робити якісь прості дії, так і говорити якісь прості слова. При чому спочатку самим, а потім стимулювати до цього і дитину, заохочувати її до побутової та вербальної активності. Створюйте покроковий план дій, розкажіть про нього дитині [Поради батькам під час війни, 2022, с. 35], більше, ніж у мирний час, а також залучайте її до

планування і обговорення побутових справ, як глобальних, так і, на перший погляд, дріб'язкових.

Для цього, перш за все, має бути відновлена максимальна довіра дитини і щирий контакт з нею. Інакше вона замовчуватиме свої почуття і думки, що може бути дуже шкідливим в ситуації надмірного стресу і тривоги. Варто говорити навіть про те, про що у мирний час говорити було незвично чи соромно. Бути поруч із нею і говорити про все, що вас турбує, дивлячись у вічі, обіймаючи, допомагаючи у простих справах. І при цьому залишатись взірцем емоційної рівноваженості. Спробуйте не звинувачувати дитину ні в чому, адже ви з нею зараз — одна команда, вам треба бути пліч-о-пліч у ситуації спільного виживання та збереження здоров'я, у т.ч. психологічного.

Фізичний контакт має бути ненав'язливим, але щирим і достатнім, бо потреба тіла в ньому зараз підвищується, багато дітей переживають навіть певну тактильну депривацію (нестачу тілесного контакту), яку треба цілеспрямовано і вчасно компенсувати.

Допоможіть переосмислити, проговорити та зрозуміти причинно-наслідкові зв'язки між подіями, а також своє місце серед них. Важливо змогти поставитись до них як до таких, що вже пройшли чи проходять, тобто мають обмеження у часі, а не є приводом для постійного, неперервного напруження психіки. Взагалі, краще більше думайте про майбутнє, а не про минуле [Поради батькам під час війни, 2022, с. 33], це допоможе бути більш спокійними і сконцентрованими, а отже, продуктивнішими у реагуванні на будь-які виклики.

Важливо враховувати вік дитини, адже психічні новоутворення кожного вікового інтервалу є специфічними і потребують особливих підходів, для чого рекомендуємо ознайомитись із віковими особливостями сприйняття дітьми стресогенних чинників [див., наприклад: Богданов С. О. та ін., 2016, с. 42–43];

вивчати відповідні поради, вже прописані колегами [див., наприклад: Як допомогти дітям пережити травматичні події..., 2022, с. 7–14]. А щоб максимально нівелювати дію чинників психотравматизації, потрібно систематично працювати не лише з дитиною, а й з усією сім'єю [Соціально-психологічні технології..., 2019, с. 91]. Наприклад, у ситуації розлучення батьки можуть почати «ділити дітей між собою» [Богданов С. О. та ін., 2016, с. 48], але ж вони розлучаються одне з одним, а не з дитиною! Це теж додатковий виклик на тлі воєнного стану та військових дій в Україні — завжди враховуйте, як не завдавати дитині зайвих психологічних травм.

Звісно, іноді потрібна фахова допомога психолога, особливо коли самі не можете впоратись з проблемами дитини, її діями чи почуттями.

Психологічний супровід педагогів, учнів та батьків

Афективно-вольова сфера дітей тимчасово стає важливою за пізнавальну, адже в негативному й напруженому психічному стані навчання навряд буде продуктивним. Лише психологічного моніторингу та консультацій під час війни вже недостатньо, практичний психолог закладу освіти має не просто разово і короткочасно допомагати у виявлених проблемах, а радше постійно, системно супроводжувати дітей, які потребують психологічної допомоги чи підтримки. Цей процес може бути точковим, ледь помітним, наче дотик метелика, але кожен такий «дотик» має бути вивіреном, компетентним, спрямованим до психологічного здоров'я.

Те ж стосується і допомоги психолога у вирішенні проблем в навчальному колективі чи батьківських групах, коли спілкування стає більш напруженим, емоційно «вибухонебезпечним». Також психолог має розраховувати «обсяги свого емоційного контейнера», зважаючи на переповненість суспільства негативними почуттями, іноді на межі психічного здоров'я і нездоров'я.

Корисні посилання. Ресурси для підтримки учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану

Конкретні психологічні поради, як підтримувати підлітків:
<https://www.dim-na-podoli.kyiv.ua/психологічна-служба>.

Психологічна підтримка учнів та організація навчання під час війни:

<https://undip.org.ua/news/psykholohichna-pidtrymka-uchniv-ta-orhanizatsiia-navchannia-pid-chas-viyny/>.

Психосоціальна підтримка дітей та батьків від Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні:

<https://www.unicef.org/ukraine/parents-children-support-during-military-actions#parentskidsmilitary>.

Сторінка Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні:

<https://www.facebook.com/UNICEFUkraine>.

Ютуб-канал «Всеукраїнської арт-терапевтичної асоціації»:

<https://www.youtube.com/user/voznensenska1/videos>.

Література

Богданов С. О. та ін. Соціально-психологічні чинники порушення стресостійкості дітей, що проживають у буферній зоні воєнного конфлікту на сході України / С. О. Богданов, А. М. Гірник, Б. П. Лазоренко, В. В. Савінов, м. Київ, В. В. Соловійова, м. Покровськ // Проблеми політичної психології : зб. наук. праць / Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України ; [ред. Колегія : Л. А. Найдьонова, Л. Г. Чорна, І. Г. Батраченко та ін.]. — К. : Міленіум, 2016. — Вип. 4 (18). — 300 с. — С. 40–51. — Також стаття доступна: <https://lib.iitta.gov.ua/707740/>.

Булатевич Н. М. Організація діяльності психологічної служби : навч. посіб. / Наталія Миколаївна Булатевич ; КНУ імені Тараса Шевченка. — Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. — 446 с.

Вознесенська О.Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. Практичний посібник / Олена Леонідівна Вознесенська. — К.: Human Rights Foundation, 2015 — 50 с.

Вознесенська О., Сидоркіна М. Арт-терпія у подоланні психічної травми: практичний посібник / Олена Леонідівна Вознесенська, Марина Юріївна Сидоркіна. — К. : Золоті ворота, 2015. — 148 с.

Діти і війна: навчання технік зцілення. Посібник. [Патрік Сміт, Егл Дирегров, Уільям Юле] / Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету. Видано в рамках проекту Карітас за фінансової підтримки Канадсько-української фундації у партнерстві з українським Інститутом когнітивно-поведінкової терапії, 2014. — 96 с.

Керівництво МПКз психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації / Inter-Agency Standing Committee (IASC) ; пер. з англ. — К. : Пульсари, 2017. — 218 с.

Конкретні психологічні поради, як підтримувати підлітків [Електронний ресурс] / Володимир Савінов, Людмила Галіцина ; Психологічна служба Позашкільного навчального закладу «Будинок дитячої творчості» Подільського району міста Києва. — 2 с. — Режим доступу: <https://www.dim-na-podoli.kyiv.ua/психологічна-служба>.

Психологічна підтримка // Поради батькам під час війни. Важливо як ніколи. Версія 1. Березень 2022 : брошура / Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) в Україні. — К. : UNICEF; USAID, 2022. — 44 с. — С. 32–39. — Також брошура доступна: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/parents-at-war>.

Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. — Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. — 220 с. — Також посібник доступний: <https://lib.iitta.gov.ua/717518/>.

Як допомогти дітям пережити травматичні події : посібник з реабілітації для батьків, учителів та лідерів громад [Електронний ресурс] / Інститут розумового розвитку дитини. — К. : ChildMindInstitute, 2022. — 15 с. — Режим доступу: https://childmind.org/wp-content/uploads/2022/02/CMI_Guide_Trauma_2022_Ukrainian_edited.pdf.