

Павлик Н.В.

*доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
провідний науковий співробітник відділу психології праці Інституту
педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України
м. Київ, Україна*

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5828-606X>

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ГАРМОНІЗАЦІЇ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА В УМОВАХ ВІЙНИ

Сьогодні, під час війни, школа стає для дітей головним осередком, який дає змогу отримувати не лише знання, але й психологічну підтримку, відчуваючи належність до учнівської спільноти. Тому для вчителів важливо гнучко підходити до своєї педагогічної роботи й налаштовувати освітній процес таким чином, щоб він був комфортним й для учнів, й для самих педагогів. Найбільш безпечна форма організації навчально-виховного процесу в умовах воєнного стану – дистанційна. Під час проведення онлайн-занять вчителі мають проводити консультації з дітьми, інтегровані уроки, навчальні заняття-бесіди, творчі заняття. Також бажано залучати учнів до активної роботи, до висловлювання своїх думок, почуттів, ідей, пропозицій, надавати можливість їм спілкуватися між собою. В умовах війни ці заняття важливі для учнів головним чином саме в соціально-психологічному аспекті, ніж у навчальному. Як зазначає Державна служба якості освіти України, значну частину педагогічного процесу варто присвятити організації спілкування учнів у месенджерах; виконанню дітьми вправ та завдань, що передбачають врегулювання емоційного стану, психологічне розвантаження тощо [1].

Але провідну функцію у підтримці позитивного емоційного стану учнів відіграє гармонійний психологічний стан самого вчителя, зокрема, його психологічне здоров'я, адже стан психологічного спокою та гідний приклад

моральної, врівноваженої, доброзичливої поведінки педагога справляють значний підсвідомий вплив на формування світосприйняття дитини.

Далі наведемо принципи й методичні рекомендації щодо гармонізації стану психологічного здоров'я педагога в умовах війни.

Принцип *позитивності* в усіх психологічних проявах.

1. Педагог має навчитись *позитивно мислити*.

На Сході говорять: «Гірші вороги людини не побажали б їй тих лих, які можуть принести їй власні думки» [2]. Негативні думки руйнують не тільки стосунки людини з іншими, але й її власне здоров'я. Так, злість викликає хвороби шлунково-кишкового тракту, образа призводить до хвороб печінки, підшлункової залози тощо. Тож, фізичне й психологічне здоров'я – це прямий наслідок оптимізму й позитивного мислення особистості, яке гармонізує психологічний стан й взаємини людини.

2. *Саногенні почуття* (спокій, доброта, любов тощо) – основа гармонійних стосунків вчителя.

Педагог має опанувати техніки розвитку саногенних почуттів й вміти довільно викликати в себе стан спокою, доброзичливості, впевненості всупереч страху, гніву та іншим патогенним почуттям.

Існує важливий психологічний закон: словесне вираження любові й симпатії підсилює життєву енергію, а злі слова зменшують її [3].

Щоб гармонізувати стан свого фізичного і психологічного здоров'я, треба вчитись радуватися життю, яким би важким воно не було. Найкращий захист від усіх хвороб й тривог – ця тверда віра й позитивні емоції. Тому 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 учням взірець гармонійної поведінки. Тільки завдяки позитивно-емоційному стану вчитель здатний забезпечити для дітям відчуття психологічного захисту й моральної опори. Як цього досягти?

Перш за все, педагогу варто знайти й сформувати в себе конструктивну

особистісну позицію, яка стане підґрунтям опанування позитивного мислення та саногенних почуттів.

З досвіду переживання військових подій нами зроблено такі висновки:

1. Ситуація війни – це **час набуття духовного досвіду**.

2. Духовний досвід має такі складові [4]:

1) **зміцнення самовладання** (вміння зберігати спокій, тверезе мислення, спрямовувати волю на виконання доцільних й послідовних дій);

2) **розширення самоусвідомлення** (спрямованість на досягнення ситуації в цілому, знаходження сенсу у 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 взаєностосунків**, вміння зберігати власні психологічні кордони (не втручатись у безглузді суперечки, не переконувати людей з певними поглядами, не ображатись на інших, нікого не ображати);

б) розвиток децентрації, **любові до усіх людей**, 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.

Наведемо основні рекомендації, які доцільно застосовувати педагогам з метою гармонізації стану свого психологічного здоров'я [5].

- В критичних ситуаціях слід глибоко дихати. Не давайте волі емоціям (гніву, страху). Зробіть глибокий вдих, порахуйте до 10, далі – повільний видих і заспокойтеся.
- Щоб позбутися тривоги, дізнайтеся більше про те, що її викликає (збирайте додаткову інформацію про джерело стресу).
- Їсти слід збалансовано, вчасно, спокійно.
- Спати слід довше, ніж до війни.

- Зберігайте щоденні звички. Зарядка, кава та все те, що Ви робили раніше.
- Знімайте стрес: гаряча ванна, фізичні вправи, робота руками тощо.
- Відчуйте «м'язову радість» – займіться спортом або фізичною працею: готуйте їсти, прибирайте. Це чудово розвантажує мозок. Зосередтеся на головному і доводить справи до кінця.
- Тримайте холодильник повним, тіло доглянутим, одяг чистим, а телефон зарядженим. Це додає спокою.
- Не засмучуйтеся через дрібниці, спрямовуйте себе до позитиву, до головних цінностей життя.
- Дозуйте новини. Не поширюйте негатив, ненависть і злість. Взагалі нікого не критикуйте.
- Частіше спілкуйтеся з природою.
- Спілкуйтесь з рідними, друзями. Висловлюйте свої переживання. Частіше виявляйте свою любов. Обіймайтесь.
- Підтримуйте тих, кому ще важче ніж Вам. Але пам'ятайте, що не можливо допомогти всім. Достатньо кільком найближчим людям.
- Регулярно певний час перебувайте на самоті, у режимі тиші, щоб перезавантажити свою психіку, поміркувати, відокремити дійсно важливе від емоційного негативу, упорядкувати свої думки, заспокоїтися, помолитися, довірити себе, своїх рідних Богові, відчути внутрішній спокій.

Сподіваємося, що використання зазначених рекомендацій допоможе педагогам під час війни долати психологічне вигорання й надалі сприятиме гармонізації їх психологічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Як вчителю організувати свою роботу під час війни: рекомендації Державної служби якості освіти [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://sqe.gov.ua/yak-vchitelyu-organizuvati-svoyu-robotu-p/>
2. Східні прислів'я [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://socratify.net/quotes/vostochnye-poslovitsy-i-pogovorki/258771>
3. Світлі думки породжують добро / Газета 21 канал м. Кіровоград [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://21ch.kr.ua/news/svitli-dumki-porodzhujut-dobro-1590654698.html>
4. Павлик Н.В. Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці / Н.В. Павлик : монографія. – К.: Логос, 2015. – 383 с. ISBN 978-966-171-967-4.

5. Як не допустити негативні емоції у своє життя / Делятинський ліцей №1 / Поради психолога [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://www.deliatyn-lyceum1.if.sch.in.ua/uchnyam/psihologichna_pidtrimka