

Луценко Ю.А.,
науковий співробітник
Українського науково-методичного центру
практичної психології і соціальної роботи НАПН України
yuriy_lko@ukr.net
ORCID ID: 0000-0003-2348-6624

**ПІДВИЩЕННЯ СПРОМОЖНОСТІ ПСИХОЛОГІВ
У НАДАННІ ЯКІСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ
ПІД ЧАС ТА ПІСЛЯ ВІЙНИ
(З ДОСВІДУ РЕАЛІЗАЦІЇ УКРАЇНСЬКО-НІМЕЦЬКОГО ПРОЄКТУ)**

В умовах війни відбулися кардинальні зміни у функціях та завданнях, які стоять перед психологами. У довоєнний час основна робота була сфокусована на запитах щодо визначення готовності до навчання, адаптації дітей, корекції відхилень у поведінці, профілактиці вживання шкідливих речовин, булінгу в учнівських колективах. З початком російської агресії психологи стикнулися з викликами пов'язаними з гострою необхідністю здійснення психологічної просвіти серед дітей і дорослих з питань травми, резильєнтності, визначення ознак посттравматичного стресового розладу, психологічного консультування внутрішньо переміщених осіб, попередження конфліктів на тлі культур, політичних уподобань тощо. Психологи, які перебували чи перебувають під окупацією потребують супроводу та супервізії для відновлення та повернення готовності надавати якісну психологічну допомогу учасникам освітнього процесу.

З метою подолання вказаних вище викликів Українським науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи у партнерстві з Вищою психологічною школою Берліну було розроблено та впроваджено пілотний проєкт «Допомога в подоланні: підготовка психологів до надання повномасштабної психосоціальної допомоги дітям, батькам та педагогам, в умовах військових дій в Україні». Учасниками проєкту стали психологи Сумської, Дніпропетровської та Івано-Франківської областей, які проходили навчання протягом 6 місяців. З метою врахування потреб психологів у розробці навчальної програми було проведено вхідне опитування. За результатами опитування було встановлено, що у психологів спостерігається певна обмеженість у розумінні і визначенні понять пов'язаних з психологічною травматизацією, психотерапією, психоедукацією. Переважна більшість респондентів (64%) оцінили свій рівень теоретичної підготовки щодо надання психологічної допомоги постраждалим (робота з психологічною травмою, гострим стресовим розладом, ПТСР, розладами адаптації, як середній, а 36% – як «недостатній». Така оцінка дозволяє зробити висновок про те, що психологи у більшості частково готові до надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок війни дітям та

дорослим. Оцінюючи свій рівень володіння практичними навичками (методами і прийомами) надання психологічної допомоги постраждалим, переважна більшість респондентів (сумарно 44%) визначають його «нижче середнього»; 32% вважають його середнім, і лише 6 респондентів (що становить 24%) визначають його дещо вище середнього. Серед труднощів методичного характеру, які виникають у респондентів в роботі з учасниками навчального процесу, що постраждали від воєнних дій, респонденти найчастіше зазначають «недостатній рівень теоретичних знань», відсутність належного досвіду і конкретних методик роботи за даною проблематикою. Одним з актуальних питань роботи психолога в умовах війни є здійснення заходів щодо самозбереження та психологічного відновлення. Так 60% опитаних визнають, що у них виникають труднощі емоційного характеру, які ускладнюють їх роботу з учасниками освітнього процесу. Тобто перебування у тих самих умовах (ймовірність обстрілів, наближеність до зони бойових дій, постійне психологічне напруження) негативно впливають на самопочуття психологів та значно знижують якість надання психологічної допомоги учасникам освітнього процесу. Учасники проекту вказали, що від навчання очікують: актуалізації теоретичних знань у сфері психотравми, набуття практичних навичок застосування технік, вправ, психодіагностичних методик у роботі з дітьми, формування готовності надання якісної психологічної допомоги людям, спілкування з професіоналами та формування психологічної спільноти.

З урахуванням висловлених очікувань експертами проекту «Допомога в подоланні: підготовка психологів до надання повномасштабної психосоціальної допомоги дітям, батькам та педагогам, в умовах військових дій в Україні» було розроблено та впроваджено навчальну тренінгову програму. Програма була побудована за принципом концентричних кіл та складалась з 18 навчальних тренінгів. Навчання розпочалося з вступних тренінгів щодо розуміння природи, причин, проявів, передумов та наслідків психологічного травмування. Учасники проекту опанували знання щодо блоковості травми, застосування психологічних інтервенцій на різних етапах травмування, видів психологічної допомоги, піраміди інтервенцій у надзвичайній ситуації. Особливо цінними на думку учасників навчання були знання щодо надання психологічної допомоги та супроводу на різних етапах проживання травмивної події. Це дозволить в майбутньому уникнути типових помилок у роботі з клієнтами на етапі гострої фази (наприклад, застосування психодіагностики, прагнення сформулювати усвідомлення того, що сталося, відтермінування консультації тощо) та якісно відпрацювати з метою упередження посттравматичного розладу. Учасники також розглянули, які ж саме інтервенції здійснюються на етапах стабілізації та терапії.

Під керівництвом німецького кризового психолога Сімона Фінкелдея – учасники відпрацювали навички застосування дихальних та стабілізаційних вправ у роботі з дітьми. «В нормальні часи діти можуть бути капітанами і впевнено керувати своїм вітрильником. В кризові часи, коли вітрильник

потерпає від шторму, вітрила порвані, а штурвал поламано — діти не можуть самотійно впоратися і потребують маяків. Психологи та вчителі і є такими маяками для дітей», – вказує Сімон не лише розповідаючи про ту чи іншу вправу, а й закликаючи учасників виконати її кілька разів, сформувавши навичку та оцінивши ефекти від виконання.

Учасники проєкту мали можливість познайомитися та впровадити у своїх закладах освіти елементи травмочутливого навчання від німецького професора Гаральда Каруца. Основна ідея травмофокусованої педагогіки полягає у тому, що можливості дітей під час кризової події значно знижуються (це підтверджено дослідженнями, які проводились в Німеччині під час пандемії COVID 19). «За таких умов вимоги та нормативи мають бути терміново змінені. Традиційні способи навчання не спрацьовують у кризові часи», — вказує професор. Автор вводить поняття «зцілюючих класів» – модель, яка полягає у тому, що сама атмосфера яку створює та підтримує вчитель, сприяє профілактиці та попередженню психологічного травмування, якнайкращому опрацюванню отриманого травмивного досвіду, посиленню резилієнс. У такій моделі освітній процес передбачає не лише передачу та отримання знань, а й організацію певного простору для соціально-емоційного навчання, розвитку, прояву творчості та музично-мистецьких форм самовираження, як засобів опрацювання травмивного досвіду та профілактики можливих ускладнень.

До основних принципів організації зцілюючого середовища у класі відносять:

1. Під час війни та колективної кризи всі є постраждалими. Не важливо як далеко вчитель та учні знаходяться від зони бойових дій, бо в умовах сучасної війни ризик обстрілів є достатньо високим на всій території країни. Це означає, що всі учасники освітнього процесу відчують страх, напруження та високий рівень стресу, що не може не проявлятися у стосунках та взаємодії.

2. Спостереження та поміркованість. Цей принцип декларує можливість відхилення від звичного способу організації навчання «від дзвінка до дзвінка». Вчитель має приділити певний час обговоренню актуальних для дітей питань – безпеки, самопочуття, стосунків вдома чи контактів з ровесниками. Для цього вчитель застосовує модель 5x10 (5 хвилин протягом 10 уроків) для обговорення важливих для дітей питань, тем. Педагог застосовує різні інструменти для швидкого скринінгу психоемоційного стану дітей, як наприклад «термометр настрою», різнокольорові наліпки, картки тощо. Тема, яка важлива для класу, може бути обговорена протягом кількох уроків.

3. Дозвіл на обговорення питань війни та її наслідків в класі разом з вчителем. Молодші діти у більшості випадків ретранслюють ставлення і переживання своїх батьків, натомість підлітки мають своє бачення, хоча вони не завжди можуть розповісти про це батькам. Тому вчитель є надійним і толерантним другом в обговоренні подій, що пов'язані з війною. Тут

важливо передати дітям основний меседж, що використовується травмотерапевтами: «Це нормальна реакція на ненормальну ситуацію!» та «Під час війни всі люди переживають (зляться, нервують, бояться...)».

4. Забезпечення продовження навчання, яке саме по собі є одним з ефективних способів профілактики і опрацювання травмівного досвіду. Занурюючись в навчання діти комунікують, діляться думками, виконують домашні завдання. Такі рутинні справи повертають учня в «тут і тепер», що є основним із завдань в опрацюванні травмівного досвіду. Завдяки цьому відбувається дистанціювання від травмівної події.

5. Дивитися не на прояви, а на їх причини. Афективні прояви під час уроку звичайно ж погіршують навчальний процес, однак вони лише наслідки тієї події, яку пережила дитина. Розуміння такої залежності дозволяє вчителю по іншому подивитися і відреагувати на «дивні» прояви поведінки дитини під час навчання. Можливо так проявляється брак підтримки вдома (з боку батьків), сімейні конфлікти, ізоляція у класі, таврування чи інше. Тому завдання для вчителя — зменшити вимоги щодо поведінки та знайти інструменти впливу на причину!

6. Зниження працездатності та можливостей дітей. Травма забирає у дитини ресурси, а травмівний стрес перешкоджає продуктивній обробці інформації та здатності зосередитися, тому для вчителя важливо проявляти розуміння та забезпечувати періодичні перерви, в тому числі під час уроку. «Регулюйте дозу навчання!», — так, за Гаральдом Каруцем, виглядає механізм реалізації даного принципу на практиці. Пам'ятайте, що сьогодні діти в Україні навчаються в ненормальних умовах, а тому можуть бути не уважними, не посидючими, не слухняними.

7. Необхідність понад законом. В умовах війни чи надзвичайної ситуації, встановлені шкільні нормативи мають бути переглянуті. В умовах великої країни, такі функції мають бути передані від Міністерства освіти і науки, управлінь освіти до вчителя та адміністрації школи. Вчитель, з урахуванням умов навчання, кількості дітей, які пережили страшні травмівні події, самостійно вирішує які нормативи мають бути виконані, а показники досягнуті. Не діти для індикаторів та показників, а індикатори і показники для дітей!

8. Залишайте простір для творчості — це важливо! В умовах війни простір для творчості у класі, школі (малювання, спорту, співів, театру) так само важливий, як і власне навчання. Вказані види діяльності є перевіреними та ефективними засобами опрацювання травмівного досвіду дитиною. Терапевтичну та профілактичну цінність з цієї точки зору мають записи, які роблять діти (ведення щоденника, створення книги про себе, свою історію, комікс або серію малюнків).

З метою визначення ефективності проекту було проведено вихідне опитування учасників. За його результатами учасники значно покращили рівень знань у сфері психологічної травми, сформували практичні навички застосування психодіагностичних методик, дихальних та стабілізаційних

вправ, підвищили загальний рівень фахової компетентності та готовності надавати якісну психологічну допомогу учасникам освітнього процесу.

В 2023–2024 роках планується продовження проєкту із розширенням географії та доповненням пілотної програми важливими темами для якісної роботи психолога з клієнтами.