

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ В УМОВАХ ВОЄННОГО І ПІСЛЯВОЄННОГО ЧАСУ

Гнатюк Ольга Владиславівна,

кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник,

Інститут психології імені Г.С. Костюка

Національної академії педагогічних наук України

Освітній процес у новому навчальному році в початкових класах спрямовано на реалізацію Державного стандарту початкової освіти з урахуванням досягнень та викликів за результатами впровадження реформи загальної середньої освіти відповідно до Концепції «Нова українська школа» та згідно з новими вимогами до організації безпечного освітнього середовища [2; 6; 1].

Стрижневим завданням розвитку освіти в Україні є формування освіченої творчої особистості, забезпечення пріоритетності гармонійного та всебічного розвитку молодого покоління. В «Концепції Нової української школи» зазначено, що майбутнє держави пов'язано з молодими людьми, які конкурентоспроможні в будь-якій галузі знань, здатні адекватно сприймати інноваційні процеси, генерувати власні ідеї, активно й незалежно мислити, самостійно вирішувати різні життєві ситуації [6].

Головним результатом початкової освіти є здорова дитина, мотивована на успішне навчання, дослідницьке ставлення до життя; це учні, які вміють вчитися з різних джерел і критично оцінювати інформацію, відповідально ставитися до себе та інших людей, усвідомлювати себе громадянами України [6]. «Метою початкової освіти є всебічний розвиток дитини, її талантів, здібностей, компетентностей та наскрізних умінь відповідно до вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей і потреб, формування цінностей, розвиток самостійності, творчості та допитливості» [2, с.1].

Цього року освітній процес також проходитиме у трьох форматах: очному, дистанційному та змішаному. Проведення уроків здійснюється з урахуванням вікових особливостей, фізичного, психічного та інтелектуального розвитку дітей, їхніх особливих освітніх потреб.

До початку навчання всі ОВА мають визначити придатні форми навчання для своєї області, враховуючи безпекові обставини. Створення безпечних умов у закладах освіти для учнів та педагогічних працівників є першочерговим завданням керівників шкіл, зокрема, увага акцентується на необхідному виконанні діючих нормативних документів у галузі освіти та з питань цивільного захисту, безпеки життєдіяльності, рекомендаціях щодо дій учасників освітнього процесу задля збереження життя та здоров'я.

Пріоритетності набуває організаційне забезпечення таких напрямів освітньої діяльності [5]:

- подолання втрат у навчанні, зумовлених спочатку тривалими карантинами, а потім – війною;
- посилення заходів безпеки життєдіяльності, просвіта з питань особистої безпеки;
- посилення національно-патріотичного виховання, формування громадянської позиції;
- розвиток навичок інформаційної гігієни під час війни;
- психологічна підтримка всіх учасників освітнього процесу;
- психологічний супровід освітнього процесу в умовах воєнного й післявоєнного часу.

Навчальна діяльність через воєнний час має об'єктивну складність, оскільки значна кількість здобувачів освіти, перебуває в нових умовах навчання, стикаючись при цьому з багатьма труднощами: новий режим життя, незнайомі люди, обстановка, нові речі, іноді відсутність нормальних побутових умов (зокрема, відсутність світла, води, опалення), це й стосунки з новими учителями та

однолітками, засвоєння великої кількості нової інформації, а також для частини дітей ще й перебування під час тривоги в укриттях і бомбосховищах.

В умовах воєнного стану набуває особливостей психологічний супровід усіх учасників освітнього процесу. Для позитивного емоційного настрою і налаштування дітей на навчання на початку дня перед уроками слід проводити мотиваційні «ранкові зустрічі», які включають чотири основні компоненти: вітання, групове заняття, обмін інформацією, щоденні новини. Ранкова зустріч – це запланований, структурований захід, який проходить у вигляді спілкування і займає важливе місце в повсякденному розкладі діяльності класу, де панує доброзичлива атмосфера піклування та взаємоповаги. Учителі початкових класів надають особливу роль такому спілкуванню в житті дітей аби створити позитивний настрій в учнівському колективі на весь навчальний день у школі. Позитивний настрій у класі створюється за рахунок атмосфери довіри; відчуття приналежності до спільноти; участі в прийнятті рішень; доброти та заохочення з боку однолітків; вільного від критики ставлення вчителя; очікування конкретних результатів; справедливості та неупередженості. Зауважимо, якщо шкільний день почався із сигналу тривоги, чи тривога була вночі – важливо зустріти дітей словами підтримки і точно не починати навчання з контрольної роботи чи тесту.

Війна в Україні стала стресом для усіх учасників освітнього процесу. Під час будь-якого конфлікту найбільше страждає найуразливіша категорія населення – це діти, і вони зазнають значних труднощів соціального та психоемоційного характеру, пов'язаних зі зміною середовища проживання та звичного кола спілкування, особливо якщо така міграція спричинена війною. Ці складні і незвичні обставини впливають на емоційну, соціальну і особистісну сфери дитини і на кожному рівні проявляються по-різному:

- на емоційному рівні дитина може відчувати підвищену тривожність, занепокоєння, страх, невпевненість, напругу, гнів чи агресію;

- на соціальному рівні виникають труднощі у спілкуванні з однолітками та дорослими в школі і в сім'ї, (а за кордоном – з іноземцями);
- на особистісному рівні можуть спостерігатися проблеми із самооцінкою, відсутність бажання вступати в контакт з оточуючими тощо.

Все це призводить до зниження навчальної діяльності, порушення психічного здоров'я учнів, деформації міжособистісних відносин, розвитку невротичних станів, формування девіантних форм поведінки тощо. Фізичні та емоційні стани людини взаємопов'язані і тому здатні взаємовпливати один на одного. Під час напружених емоційних станів у дитини змінюється міміка, темп мовлення, з'являється метушливість, змінюється дихання, пульс, колір обличчя, можуть з'явитися сльози. Тому учителям слід уважно спостерігати за станом учнів і при певних змінах вживати заходів, зокрема надати вчасно першу психологічну допомогу. Педагоги та шкільні психологи можуть надавати першу психологічну допомогу усім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань функціонування системи освіти.

З огляду на те, що під час тривоги, стресу в учнів відбуваються зміни у психічних процесах (погіршується пам'ять, знижується концентрація та обсяг уваги, стає плутаним мовлення), знижується мотивація та пізнавальний інтерес, варто вживати певні методи та прийоми, які допоможуть «включити» учнів в урок та стимулюватимуть їх більш ефективно розумово працювати. Так, учителі мають:

- застосовувати прийоми та вправи для активізації уваги учнів, їх включення як на початку уроку, так і протягом уроку, якщо виникає така необхідність;
- створювати проблемні ситуації, ставити цікаві запитання, пропонувати різноманітні творчі завдання, залучати учнів до спільних обговорень, мозкових атак з метою підвищення їхньої мотивації, пізнавальної активності та інтересу;
- активно застосовувати діяльнісні та ігрові методи навчання;

- регулярно проводити «психологічні хвилинки».

«Психологічні хвилинки» – це різні вправи і техніки, які використовуються для зняття тривожності та нормалізації психологічного стану дітей, створюють сприятливу атмосферу, що дозволяє дітям розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, допомагають впоратися зі стресом та його наслідками, позитивно налаштуватися на урок. Учитель сам вирішує, коли і в який час потрібно їх проводити, зокрема, коли учні повернулися з укриття (де перебували під час повітряної тривоги), коли стали неуважними на уроці, втомилися або інше. Регулярне проведення «психологічних хвилин» допоможе учням стати більш спокійними, врівноваженими, налаштуватися на ефективну роботу [6].

Війна негативно впливає на стан психологічного здоров'я учасників освітнього процесу та безпосередню організацію навчання. За останній рік погіршився психологічний стан здобувачів освіти (за результатами Дослідження якості організації освітнього процесу в умовах війни майже вдвічі у порівнянні з початком лютого 2022 року збільшилася кількість учнів, які почуваються тривожно, напружено, у півтора рази – втомлено) [4].

Дорослі мають помічати і вчасно реагувати на тривожні симптоми, які проявляє дитина у стані стресу. Вона може відчувати страх, хвилювання або занепокоєння через напади паніки. Головне у цей момент – допомогти їй заспокоїтися і почуватися в безпеці.

При роботі з дітьми можна використовувати такі види психологічної допомоги:

1. Фізична підтримка: сядьте поруч; за згоди, можете обійняти або взяти дитину за руку. Прийміть обійми від дитини, якщо вона того забажає.

2. Метод переконання: запевніть дитину, що вона може розраховувати на вашу допомогу у подоланні цього стану; можете використати метафору, наприклад

порівняти ці переживання із бурєю, яка наростає, досягає свого піку, а потім затихає і зникає.

3. Створення безпечного місця: поширеною практикою облаштування шкільного середовища є організація у класних кімнатах та інших приміщеннях «безпечних місць» для дітей, які переживають травматичний досвід. Для цього облаштовується затишний куточок зі зручними місцями для сидіння, наприклад, крісла-мішки, а також відповідним обладнанням (м'ячі для зняття стресу, м'які іграшки або подушки, книги, фотографії друзів, сім'ї або будь-які інші предмети, які можуть заспокоїти учнів).

Перебування у безпечному місці не повинно використовуватися як покарання. Учні можуть самостійно обирати, коли їм потрібно побути у цьому просторі, щоб заспокоїтися і вийти зі стану засмученості. Педагог може запросити дитину в безпечне місце, якщо бачить у цьому необхідність, але це має бути у формі поради, а не наказу, команди.

4. Заняття улюбленою справою. Підтримуйте і заохочуйте дітей займатися тим, що заспокоює та відновлює душевну рівновагу: заняття фізичними активностями, спортом, танцями, малювання, вишивання, музика, перегляд фільмів або мультфільмів, прогулянки на природі тощо.

5. Дихальні та інші вправи.

Дихання – це перше, про що варто згадати під час тривожного стану або того моменту, коли вас застали зненацька погані новини. Техніки самодопомоги – це прості вправи, які допомагають опанувати стрес та позбутися емоційної напруги. Виконуючи дихальні вправи, слід звернути увагу на свої відчуття в тілі, дихання, думки та емоції. Вони ефективні як для дітей, так і для дорослих. Наприклад, дихальна вправа 4-7-8. Вона допоможе заспокоїтися та повернути контроль над емоціями.

Як її виконувати?

- видихніть через рот залишки повітря;

- закрийте губи і вдихайте через ніс протягом 4 секунд;
- утримуйте дихання на 7 секунд;
- видихайте повітря через рот протягом 8 секунд.

Техніка 4-7-8 була розроблена доктором медицини Ендрю Вейлом з Гарварду (США), який називає метод «природним транквілізатором для нервової системи», відповідний метод заснований на дихальних вправах пранаями, давньої йогічної практики управління диханням. Було показано, що ці типи усвідомлених дихальних вправ мають багато переваг для зниження стресу і розслаблення. За словами доктора Вейла, практика регулярних усвідомлених дихальних вправ «може заспокоювати і заряджати енергією і навіть може допомогти при проблемах зі здоров'ям, пов'язаних зі стресом, від панічних атак до розладів травлення [3].

До речі, міністерство охорони здоров'я України також рекомендує вправу 4-7-8 як спосіб розслабитися перед сном і легше заснути, позаяк метод допомагає контролювати рівень стресу в організмі. Бажано виконувати техніку регулярно й послідовно – в ідеалі двічі на день – для отримання довгострокових результатів.

Для відновлення сил, зняття стресу і емоційного навантаження корисною є вправа «Квадратне дихання» або, як її ще називають, «Дихання за квадратом» [3]. Ця техніка отримала свою назву за формою квадрата, яку використовують для керування диханням. Доповненням цієї техніки є використання візуальних опор – це будь-які квадратні предмети навколо. Однак найпростішим варіантом є виконання вправи з власною долонею. Уявімо, що долоня, це квадрат і починаємо пальцем однієї руки водити по долоні іншої.

Для цього:

1. Сядьте зручно. Видихніть.
2. Зробіть повільний глибокий вдих через ніс, рахуючи до 4-х.
Відчуйте, як повітря наповнює ваші легені, а живіт розширюється.
3. Затримайте дихання, порахувавши до 4-х.
4. Повільно видихніть через рот, рахуючи до 4-х.

5. Затримайте дихання ще на 4 секунди.

Повторіть цикл ще раз. Зробіть так само ще 2–3 рази й відчуйте рівновагу. Таким чином ви починаєте контролювати своє дихання. Також це і тактильні відчуття – ви починаєте відчувати своє тіло.

Отже, освітній процес в умовах воєнного стану в школах має відбуватися з чітким дотриманням педагогічними працівниками вимог офіційних нормативних документів, Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти та згідно з новими вимогами до організації безпечного освітнього середовища. Також педагоги мають надавати не лише якісні освітні послуги, але й організувати ефективну взаємодію з усіма учасниками освітнього процесу, а у разі потреби надавати учням психологічну підтримку та допомогу.

Пріоритетними завданнями української початкової школи є створення оптимальних умов для гармонійного всебічного розвитку дітей, оволодіння самостійною пізнавальною діяльністю, включення у соціальні стосунки відповідальне ставлення до себе та інших людей тощо.

Література

1. Безпечне освітнє середовище: нові виміри безпеки. URL: <https://sqe.gov.ua/bezpechne-osvitnie-seredovishhe-novi-vim/>
2. Державний стандарт початкової загальної освіти. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennya-derzhavnogo-standartu-pochatkovoyi-osviti>
3. Долаємо паніку. 46 вправ і порад, як стабілізуватися під час війни. URL: <https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-ijny/>
4. Дослідження якості організації освітнього процесу в умовах війни. URL: <https://sqe.gov.ua/osvita-pid-chas-viyniprezentaciya-rezu>
5. Методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів у новому навчальному році та психологічні аспекти організації освітнього процесу в умовах воєнного/післявоєнного стану. URL: [стануhttps://mon.gov.ua/ua/news/metodichni-rekomendaciyi-shodo-organizaciyi-osvitnogo-procesu-v-shkolah-u-20222023-navchalnomu-roci](https://mon.gov.ua/ua/news/metodichni-rekomendaciyi-shodo-organizaciyi-osvitnogo-procesu-v-shkolah-u-20222023-navchalnomu-roci)
6. Нова українська школа. URL: <https://nus.org.ua/>

