

3. Омельченко Я. М. Колискові пісні як засіб відновлення базової рівноваги травмованих дітей. *Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: метод. осіб.* / за ред. З. Г. Кісарчук. К., 2015. С. 156-170.

4. Поворознюк С. І. Використання дитячого фольклору у вихованні та розвитку дітей дошкільного віку з родин учасників АТО і внутрішньо переміщених осіб. *Освітній дискурс.* Вип. 5. С. 46-53.

Оксана Жизномірська

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогіки і психології та інклюзивної освіти,
Тернопільський обласний комунальний інститут
післядипломної педагогічної освіти
м.Тернопіль, Україна

ПСИХОЕМОЦІЙНА ТА СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті окреслюється питання психоемоційної допомоги та соціальної підтримки молодій людині у кризовий період війни; поставлено акцент на актуальності тематики та основних дефініцій; проаналізовано основні аспекти соціальної підтримки; зазначено ключові настанови педагогічних працівників щодо надання психологічної допомоги зростаючій особистості.

Ключові слова: *молода людина, психосоціальна підтримка, війна, психічне здоров'я.*

Постановка проблеми. Сьогодні, українці перебувають у стані війни..., яка вона насправді? Ці та інші питання нас хвилюють, оскільки кожна людина це відчула на собі, - біль, страх, страждання, горе, плач, смерть. Це неповний перелік усіх «болеїв», відчаю людини (дитини та дорослого), які ми «несемо» за свою країну – вільну та незалежну. Зламани та скривджені душі, долі дітей, зранені серця, які невпинно кричать, та, зрештою, - прагнуть побачити рідні, усміхнені обличчя батьків, опікунів, знайомих, та, більше того, - просто ЛЮДИНУ, яка жива, яка дихає, яка щось промовляє до тебе.... Наші діти в очікуванні мирного життя, добра та душевного благополуччя в соціально-психологічному вимірі.

З нашої точки зору, війна зробила вихованців такими сильними, мужніми, сміливими; загостила почуття обов'язку, справедливості та відповідальності; відбулася переоцінка своїх цінностей та пріоритетів; більш усвідомлено ми почали цінувати себе як націю сильної, вольової та гідної держави; так швидко наші діти подорослішали, що ми - дорослі не маємо знесилюватися у боротьбі, а навпаки, бути вмотивованими та позитивно налаштованими до перемоги, досягнення позитивних результатів. Війна очима дорослого та підростаючої особистості, вона завжди різна і набуває яскравих барв, кольорів, що знаменуються власною

картинкою світу «мислення», «емоцій», «почуттів», «переживань», «можливостей», «ресурсів» .

У цей непростий час для нас, ми потребуємо якомога більше підтримки, допомоги (емоційної, почуттєвої, моральної, мотиваційної, соціально-психологічної), різновекторного спілкування із сучасною молоддю різного віку, що вселяє у них надію, впевненість, стабільність, перспективність свого щасливого майбутнього; вони прагнуть успішно самореалізуватися та відчувати себе самодостатніми в соціумі. Вважаємо, сучасний викладач у співпраці із сучасною молоддю, в умовах війни, виконує певний спектр ролей: помічника, консультанта із різних соціальних питань, «доброго» друга, фасилітатора, коуча, тренера, наставника, керівника (підтримуючого), де молода людина відчуває стійкість своєї волі, життєвої позиції, уміє приймати правильні рішення та діяти у різних кризових ситуаціях. Так, психоемоційна підтримка – це турбота про себе, власне «Я», своє психічне здоров'я, самопочуття, настрої. Усі ці складові є визначальними для життєствердження особистості у складних реаліях сьогодення [3; 4; 5].

Як зазначають психологи та психотерапевти, особистість будь-якого віку, яка пережила психологічну травму (внаслідок війни), здебільшого, може мати певні труднощі в спілкуванні з іншими, зосередженості уваги на дорученнях, проявляти негативні форми поведінки у соціальній спільноті. Травмована особистість, з одного боку, може яскраво демонструвати злість, агресію, відчай, неприязнь тощо, а з іншого, - спокій, врівноваженість, замкнутість, інертність, некомунікабельність. Варто розуміти, що молода людина з різномодальними проявами, може таки, потребувати допомоги від дорослого (викладача, педагога, друга, члена родини) щодо запобігання деструктивних форм у спілкуванні, поведінці та різних соціальних взаємодіях.

Як стверджують учителі Тернопільської області, із початком війни, сучасна молодь неабияк змінилася: стали більше цінувати життя, життєві цінності, особистісні пріоритети, сімейні звичаї, традиції, культуру родинного спілкування та референтної спільноти. Сучасна молодь прагне швидких, позитивних змін у нашій країні, спокійного та мирного життя, процвітання та цілісної розбудови.

У суспільно-науковому вимірі, соціальна підтримка – це фізичний та емоційний комфорт, який надає сім'я, друзі, колеги. Як зазначають учені, соціальна підтримка безпосередньо впливає на психічне здоров'я, самопочуття, настрої особистості. Так, Н. Гусак, соціальний працівник, експерт проєкту «Психічне здоров'я для України» зазначає, що соціальна підтримка для кожної особистості є важливою і визначає такі основні аспекти як:

- емоційна підтримка, яку надає близька людина, колега, родич, де ключовим фактором позитивного впливу є довіра, прийняття, турбота;

- інструментальна підтримка, що передбачає фінансування та надання соціальних послуг (купівля продуктів, медикаментів, допомога з оплатою комунальних послуг, прибирання, приготування їжі);

- інформаційна підтримка, яку надає широке коло осіб чи установ (доступна та зрозуміла інформація про психічне здоров'я – де шукати допомогу, які є послуги, де вони надаються, наслідки);

- групова підтримка або підтримка громади, яку надають різноманітні групи взаємодопомоги, а саме для ветеранів війни, внутрішньо переміщених осіб, осіб постраждалих від війни, насильства, жорстокості, знущань тощо. Така допомога включає підтримку та прийняття особистості в громаді: робоче місце, можливість самореалізуватися, відкрити власний бізнес, залучення до різноманітних заходів, проєктів, міжнародних програм;

- релігійна підтримка, де особистість може почуватися у безпеці, психологічному комфорті в спільноті однодумців, це в свою чергу полегшує їй емоційний стан та викликає відчуття довіри та впевненість у завтрашньому дні;

- онлайн-підтримка для особистості є актуальною, сьогодні, оскільки кожен може мати різні потреби в комунікації (особиста розмова, запис аудіо-повідомлення, спілкування у письмовій формі за допомогою месенджера) [1].

Соціальна підтримка має включати такі складові:

- підтримуючі умови (надання необхідної інформації, наприклад, про своє здоров'я; прийняття, повага, відновлення, реабілітація);

- повсякденне життя (підтримка під час зустрічей, відвідування різних закладів);

- управління собою, психічним станом (допомога у прийнятті ліків);

- інформація про наявні ресурси, підтримка особистості у вільному доступі та отриманні певних послуг);

- інструкції та консультації, зворотній зв'язок та перевірка реальності;

- підтримка участі в житті громади (проведення дозвілля, підтримка взаємин та дружби) [1].

Основні поради та настанови педагогічних працівників щодо надання психологічної підтримки особистості в умовах війни:

- головне – це слухати молоду людину;

- подавати та обговорювати правильну (достовірну) інформацію;

- чіткі, зрозумілі пояснення, аргументи, які варто при потребі повторити;

- дорослі мають проявляти свої різні почуття, емоції, переживання, хвилювання, при цьому не приховувати правдивих реакцій від молодої людини;

- травмуючи особистість може ставити різні запитання до дорослих (викладачів, друзів, сім'ї) на рахунок війни, негативних подій в нашій країні;

- допомога молоді засобами комунікації, волонтерської активності та діяльності (арт мистецтво);
- поради дорослих як реагувати на запити, виклики молоді, прояви жалю дорослими;
- відпочинок (активні прояви власного дозвілля);
- загальна підтримка;
- щоденний графік роботи, що підтримує молоду людину відновити свої ресурси, адекватні відчуття реальності [2; 4; 5; 6].

Цілком переконані, що кожен громадянин нашої країни має правдиво виконувати свої професійні обов'язки, ролі та функції; бути вірним, щирим та відповідальним у праці; самовмотивованим; намагатися проявляти власну гідність, мужність та завзятість у всіх своїх починаннях.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Переконані, що особистість перебуваючи в умовах війни потребуватиме не лише зазначено вище такої допомоги та підтримки, але й з'явиться потреба у відновленні особистісних, професійних ресурсів, пошук власного «Я» у різних спільнотах, нових соціально-педагогічних технік у співпраці із сучасною молоддю.

Список використаних джерел

1. Не залишатися сам на сам: як соціальна підтримка покращує наше психічне здоров'я <https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/ne-zalyshatysya-sam-na-sam-yak-soczialna-p/> (дата звернення: 25.05. 2023).
2. Освіта під час війни: результати і дослідження <https://westnews.info/news/Osvita-pid-chas-vijni-rezultati-doslidzhennya.html> (дата звернення: 29.05. 2023).
3. Освітній процес в умовах війни: тенденції та висновки <https://osvita.ua/school/88943/> (дата звернення: 28.05. 2023).
4. Психологическая травма: как помочь ребенку. Методическое пособие для педагогов. Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ). К., 2015. 54 с.
5. Психосоциальная поддержка в кризисной ситуации. Методическое пособие для педагогов. Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ). К., 2015. 76 с.
6. Як не панікувати під час війни. Поради психолога. URL: <https://healthcenter.od.ua/2022/03/01/yak-ne-panikuvatyu-pid-chas-vijny-vazhlyvi-porady-psyhologa/> (дата звернення: 25.04.2022).
7. Як підтримати дитину, якщо ви опинилися в зоні активних бойових дій: способи зниження стресу URL: <https://tsn.ua/ukrayina/yak-pidtrimati-ditinu-yakscho-vi-opinilis-u-zoni-aktivnih-boyovih-diy-sposobi-znizhennya-stresu-2000875.html> (дата звернення: 22.04.2022).