

- підвищення самооцінки; обмін інформацією з колегами (професійне спілкування);
- емоційно-особистісне спілкування (спілкування з людьми, не пов'язаними з професійною діяльністю);
- оволодіння навичками перемикання соціальних ролей;
- визначення часових меж професійної діяльності;
- пошук захоплень, не пов'язаних із професійною діяльністю (хобі);
- усвідомлення значущості у своєму житті інших ролей;
- піклування про своє здоров'я, фізичний стан, зовнішній вигляд.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кирилишин В. 11 видів професійних деформацій педагога та управлінця: газета «Управління освітою», №7 липень 2018 URL: <https://osvita.ua.com/2018/08/65951/> (дата звернення: 01.04.2023)

2. Настояща У. В. Проблема стресу персоналу кримінально-виконавчої служби України в діяльності психолога установ виконання покарань та слідчих ізоляторів): *Вісник психології і соціальної педагогіки*. Київ URL: https://www.psyh.kiev.ua/Настояща_У.Проблема_стресу_персоналу_кримінально_виконавчої_служби_України_в_діяльності_психолога_установ_виконання_покарань (дата звернення: 01.04.2023)

3. Ковалів М. В. Професійний стрес керівника органу внутрішніх справ та його профілактика: Науковий вісник 1'2013 ЛДУ ВС. С. 163–170 URL: https://www.lvduvs.edu.ua/documents_pdf/library/visnyky/nvsp/01_2013/13kmtjrpdf (дата звернення: 01.04.2023)

Тетяна ЦЮМАН

кандидат педагогічних наук, доцент, Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

Зоряна АДАМСЬКА

кандидат психологічних наук, доцент, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна.

ПСИХОЛОГІЯ БЕЗПЕКИ ТА ЗАХИЩЕНОСТІ ОСВІТЯН: ПРАКТИКИ СТІЙКОСТІ

Життя освітян України докорінно змінилося після лютого 2022 року. В один момент воно розділилося на «до» та «ще не після». Наша робота, взаємодія з учнями, колегами та батьками стала докорінно іншою. Адже до умов, в яких нам усім доводиться проживати досвід війни, ми були готові ні фізично, ні психологічно. І освітяни, і учні стали потребувати більше психологічної підтримки у розвитку стійкості та адаптивності.

Поступово, ми, як фахівці, які володіють спеціальними психолого-педагогічними знаннями, почали усвідомити, що в умовах війни наша сила — не в умінні «засипати» академічними темами, тестами, завданнями, а у здатності підтримати, убезпечити від розчарувань, підсилити відчуття контролю над сьогоднішнім і майбутнім, яке, здавалося, втрачене назавжди.

Незалежно від того, де ми зустріли день 24 лютого 2022 року, де перебуваємо зараз, у кожного з нас порушене базове відчуття безпеки, для відновлення якого потрібен кропіткий і психологічно грамотний супровід. Саме для впровадження такого супроводу Всеукраїнська благодійна організація «Український фонд «Благополуччя дітей» у межах проєкту Ради Європи «Боротьба з насильством щодо дітей в Україні, Фаза III» розробила П'ять Правил Стійкості Педагога.

Наші правила допоможуть подолати труднощі, що перешкоджають якісному навчанню та взаємодії безпосередньо в класі, аудиторії в онлайн- чи офлайн-форматі. Можливо, їх дотримання і не входить до переліку посадових обов'язків учителя чи викладача, але саме зараз наші вихованці, окрім академічних знань, потребують присутності дорослого, який Згуртовує, Супроводжує та Убезпечує.

Важливо, аби їх використання стало щоденним осмисленим ритуалом. Бажано, щоб їх застосування було пов'язане із усвідомленим вибором на користь безпечного освітнього простору, психологічної стійкості та комфортної взаємодії між учасниками освітнього процесу в умовах війни.

Маємо розуміти, що ми не просто допомагаємо проживати воєнний період, а плекаємо стійкість у марафоні війни.

Перше правило стійкості педагога: *дбаємо про власну безпеку та захищеність тих, хто поруч.*

Чому так важливо піклуватися про безпечні умови в освітньому середовищі

Коли людина позбавлена відчуття безпеки, особливо в умовах тотальної загрози життю, спричиненої воєнними діями, буденні справи, такі як догляд за собою, піклування про себе і близьких, стають справжнім викликом та своєрідним тестом на витривалість. Натомість коли в людини є надійний безпековий фундамент, вона здатна шукати нові можливості, способи реагування.

Відсутність відчуття безпеки змушує людину прагнути своєрідного заступництва: у неї з'являється надмірна залежність від уваги інших, проявів симпатії, підтримки тощо. Водночас потреба у відновленні відчуття безпеки може спричинити, наприклад, конфліктність і агресивність. Тож варто розуміти, що іноді незвичні прояви, з якими ми стикаємося в навчальному процесі, є наслідком втрати відчуття безпеки. Це нормальна реакція психіки на ненормальні обставини.

Друге правило стійкості педагога: *реагуємо на свої почуття та допомагаємо дітям проживати їхні.*

Чому в умовах війни важливо говорити з дітьми про емоції та почуття

Ми всі – і дорослі, і діти потребуємо певної легітимізації власних переживань: страху, тривоги, злості, ненависті, огиди тощо. Дуже важливо навчитися виражати емоції, почуття, не завдаючи одне одному невимовного болю, без ігнорування, знецінення, надмірної драматизації чи замовчування.

Водночас у жодному разі не варто провокувати емоційно виснажливі розмови. А «навантажувати» дітей подробицями про власні переживання взагалі заборонено, особливо в умовах, коли емоційні «гойдалки» ми переживаємо щодня. Разом із тим необхідно уважно слідкувати за емоціями учнів та проявляти достатньо емпатії та толерантності до почуттів, якими вони діляться.

Третє правило стійкості педагога: *враховуємо можливості мозку, що працює у стресі*

Учені називають декілька видів порушень функціонування мозку, що зазнає впливу хронічного стресу: нейрони гіпокампу припиняють належно функціонувати, роз'єднуються нейронні мережі, сповільнюється вироблення нових нейронів.

Важливо усвідомлювати, що переживання гострого стресу і травматичний досвід завжди супроводжуються когнітивними змінами. І обробка нової інформації, якої ми фактично щодня вимагаємо від дитини у школі, стає справжнім випробуванням для неї. Унаслідок чого суттєво знижується рівень успішності учнів.

Четверте правило стійкості педагога: *створюємо середовище спільних цінностей*

Крім виконання академічних завдань, важливою функцією педагога є налагодження сприятливого душевно-контактного спілкування — такого, яке б допомагало підтримувати рівень психологічного комфорту в умовах емоційно заряджених буднів.

Саме у такий непростий для освіти період особистість педагога (а саме його ставлення до життя, емпатія, альтруїзм, самооцінка, рівень включеності у процес навчання, громадянська позиція) залишається значущим фактором впливу на дітей.

Середовище спільних цінностей — це спільнотворення турботи одне про одного, психологічної стійкості, взаємоповаги до досвіду, взаємоубезпечення від руйнівних наслідків міжособистісних конфліктів, беззаперечна віра у Перемогу, відчуття єдності в любові до рідної землі, мови, культури.

П'яте правило стійкості педагога: *плекаємо майстерність dbати про себе*

Ми намагаємося тримати рівновагу, іноді навіть через силу ми розпочинали урок чи пояснювали тему, оцінювали контрольні роботи чи проводили різні заходи. Дуже часто губилися від реакцій дітей, не знали, як відповідати на їхні мудрі, не дитячі запитання.

Коли мова йде про турботу про себе, то варто згадувати слова відомої американської поетеси і громадської діячки Одрі Лорд: «Турбота про себе — це не потурання собі. Це самозбереження...»

Педагог, який вмiє дбати про себе, — це людина, яка знає, як бути уважною до себе, є прикладом для наслідування у питаннях фізичного, психологічного та емоційного благополуччя.

Дбаючи про себе, ми плекаємо свою ресурсність, а отже, можемо подбати про своїх рідних, допомагати іншим, бути корисним своїм учням і колегам.

ЛІТЕРАТУРА

1. Цюман Т. П'ять правил стійкості педагога. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2022/12/9/251760/> (дата звернення: 29.09.2023).

2. Як вчити та навчатися в умовах війни / З. Адамська та ін. Український фонд "Благополуччя дітей". URL: https://childfund.org.ua/Uploads/Files/books_pdf/How+to+teach+and+learn_A4.pdf (дата звернення: 29.09.2023).

Галина РАДЧУК

доктор психологічних наук, професор, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

Наомі Еліастра КАРПЕЦЬ

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Життя в умовах повномасштабної війни, що характеризується великою кількістю стресових чинників, підвищеним рівнем тривожності, наявністю інтенсивних негативних переживань, актуалізує проблему розвитку резилієнтності. Зокрема, важливою ця тема є для українських дітей підліткового віку. Адже, недостатня стресостійкість є однією із перешкод для їхнього