Оксана ЖИЗНОМІРСЬКА

кандидат психологічних наук, Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти, м. Тернопіль, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПОГЛЯД ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

Реалії сьогодення та соціально-освітні виклики спонукають українське суспільство до швидкого, глибинного, гнучкого самоаналізу, розширення особистісного та професійного спектру можливостей, ресурсів, формування у собі наскрізних компетентностей, розвитку сильних комунікативних навичок та умінь приймати правильні, перспективні рішення. Розуміючи, що наша країна переживає складні часи, - часи невизначеності, нестабільності, руйнації, знесилення, український народ демонструє перед усім світом як потрібно консолідуватися, допомагати один одному, разом міркувати над вирішенням труднощів і проблем певного змісту, а також ефективно працювати над зміцненням, відновленням ресурсів в освітній галузі.

Сьогодні війна та все, що з нею пов’язано, наклала відбиток на особистісне «Я», зокрема психічне здоров’я особистості (дитини та дорослого), та навіть більше, (за думками психотерапевтів, психосоматологів, психіатрів, реабілітологів) у деяких категорій людей розпочалося повільне «руйнування» внутрішніх структур психіки, незворотних процесів, порушень емоційної, когнітивної, конативної сфер. Водночас, фахівці із психічного здоров’я у співпраці з різними спільнотами роблять усе можливе аби вчасно допомогти та підтримати особистість у кризовий період її життя. За результатами онлайн-опитування із педагогічною спільнотою (120 учасників) Тернопільської області, можна стверджувати, що не лише підлітки, але й вчителі також потребують психологічної підтримки, активної комунікації із фахівцями на різні теми, труднощі, які трапляються у взаємодії з дітьми різних вікових груп та батьків (опікунів), оскільки їхній емоційний стан є значущим для дітей, вони ніби «сканують» особистість педагога, і це впливає на продуктивність та атмосферу в

класі. З нашої точки зору, практичні психологи закладів освіти мають ретельно здійснювати свої професійні обов'язки, розробляти (доопрацьовувати) матеріали тренінгового спрямування, використовувати ефективні психологічні методи та інструментарій, враховуючи особливості дітей чи дорослих, брати активну участь у міжнародних проєктах, допомагати та сприяти педагогам, класним керівникам у викладанні матеріалу, авторських розробок навчальних програм щодо зміцнення психічного здоров'я та відновлення власних ресурсів, резильєнтність, розробляти тематику актуальних бесід, спілкувань щодо позитивного мислення, формування стресостійкості, асертивної поведінки, креативності для вчителів, батьків у співпраці зі своїми дітьми. Вважаємо, що практичний психолог закладу освіти відіграє важливу роль у такий складний час для України та кожного українця зокрема, оскільки професіоналізм, гнучкість, емпатійність, мобільність, це ті компетенції, що активно сприяють ефективному поверненню особистості до власного «Я», стійких життєвих позицій, особистісних прагнень, прояву власної ініціативності до улюбленої справи, умінь продовжувати спілкуватися з іншими, активно жити, співпрацювати з іншими, моделювати власні досягнення, успіхи, умінь надавати допомогу в кризовій ситуації, володіти різними техніками релаксації. Ми зосереджуємо свою увагу на тому, що праця практичного психолога має бути комплексною, злагодженою, структурованою, системною, командною, а не одноразовою, бо цілеспрямований, якісний, професійний підхід передбачає високий результат успіху. Аналізуючи величезний досвід учителів, можна стверджувати, що вони потребують навчання та тренінгів щодо підвищення відчуттів власного «Я» в колективі, психологічної підтримки у час війни, особистісного зростання, позитивного ставлення, ресурсу, поваги до себе, ефективної комунікації з усіма учасниками освітнього процесу, а також прагнення до саморефлексії.

На даному етапі державна політика України полягає в наступному: вміння педагога дбати про власне психічне здоров'я та здоров'я своїх вихованців, аби якомога швидше психологічно допомогти кожному в класі. Так, Міністерство освіти і науки України розробили матеріали уроку в межах Всеукраїнської

програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої першою леді України Оленою Зеленською, у співпраці з Координаційним центром з психічного здоров'я при Кабінеті міністрів України, Міністерством освіти і науки України, Асоціацією інноваційної та цифрової освіти, розділом «MEGOGO Освіта» від медіасервісу MEGOGO та за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні [1].

З практичного психологічного погляду, кризовим періодом для особистості є підлітковий вік у мирний час, але ми будемо розглядати даний вік на етапі війни, зокрема що відбувається із підлітками, як вони реагують на різні події, як їм можна зарадити в певних ситуаціях. Насамперед, виникає почуття сорому та вини (підлітки відчувають відповідальність за те, що не змогли вирішити усі проблеми).

Як реагувати?

- створіть комфортні умови, щоб вільно поспілкуватися про травматичні події, відчуття дитини;

- відчуття – це нормальні реакції і дорослого і дитини;

- скоректуйте надмірне відчуття відповідальності та вини, що насправді можна було зробити, а що – ні.

Що робити?

- багато дорослих відчувають себе так само погано, але ми не винні, ми не можемо нічого вдіяти.

Страх бути «ненормальним».

Саме підлітки дуже ранимі, вразливі, чутливі, вони бояться бути не такими як усі, і тому неохоче розповідають про свої страхи.

Як реагувати?

- допоможіть дитині зрозуміти, що всі почуття – нормальні;

- підтримайте дитину у відносинах з членами сім'ї, однолітками, щоб вона отримувала постійну підтримку.

Що робити?

- говоріть їй, що ви так само почуваєтеся як і вона, я також боялася і відчувала себе безпорадною, спустошеною, це нормально! У багатьох людей таке саме проявляється, коли є горе, біда, лихо;

- придумайте способи допомоги дитині: якомога більше нехай спілкується із друзями («Давай зателефонуй Максиму, Денису і запитаєш як у них справи?)»;

- формуйте навичку турботи, турбуватися та отримувати любов від близьких, наприклад, дякую тобі, що ти погрався із сестричкою, братом…

Нестриманість у поведінці (зловживання алкоголем, наркотиками, деструктивна поведінка).

Як реагувати?

- допоможіть підлітку зрозуміти, що нестримана поведінка є небезпечною для прояву почуттів гніву; ситуацію вже не змінити, треба долати труднощі, пов'язані з ризикованою поведінкою;

- обмежте доступ до алкоголю, наркотиків;

- поговоріть про ризики сексуальної поведінки;

- просіть підлітка повідомляти про свої дії, вчинки, саме такий додатковий контроль триває не довго, лише на перших етапах.

Що робити?

- пояснюйте, що багато підлітків, дорослих втрачають контроль над собою після пережитого і впадають у злість (не треба вдаватися до алкоголю – це тимчасове полегшення, але не вирішення проблеми);

- нехай вам підлітки повідомляють про свої плани (можна разом з ними складати план дня, тижня, місяця) тощо [2; 5].

Таким чином, практичний психолог у тандемі з іншими (педагоги, адміністрація, батьки) має чітко дотримуватися правил, ефективних засобів спілкування з підлітками, аби вони відчували власну безпеку, комфорт, психосоціальну підтримку, спокійно реагували на різні події та відзначалися позитивним мисленням у своєму складному, суперечливому житті.

ЛІТЕРАТУРА

1. Запрошуємо вчителів 1 вересня провести перший урок про важливість ментального здоров'я. URL: https://mon.gov.ua/ua/news/zaproshuyemo-vchiteliv-1-veresnya-provesti-pershij-urok-pro-vazhlivist-mentalnogo-zdorovya (дата звернення: 29.08.2023).
2. Не залишатися сам на сам: як соціальна підтримка покращує наше психічне здоров'я. URL: https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/ne-zalyshatysya-sam-na-sam-yak-soczialna-p/ (дата звернення: 25.05. 2023).
3. Освіта під час війни: результати і дослідження. URL: https://westnews.info/news/Osvita-pid-chas-vijni-rezultati-doslidzhennya.html (дата звернення: 29.05. 2023).
4. Освітній процес в умовах війни: тенденції та висновки. URL: https://osvita.ua/school/88943/ (дата звернення: 28.05. 2023).
5. Психологическая травма: как помочь ребенку. Методическое пособие для педагогов. Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ). К., 2015. 54 с.
6. Як не панікувати під час війни. Поради психолога. URL: https://healthcenter.od.ua/2022/03/01/yak-ne-panikuvaty-pid-chas-vijny-vazhlyvi-porady-psyhologa/ (дата звернення: 25.04.2022).

Марія ШПАК

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

Марія СКАЛИЧ

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

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ У ПЕДАГОГІЧНОМУ КОЛЕКТИВІ: ПОКАЗНИКИ ТА ОСНОВНІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ

Організація навчання у закладах загальної середньої освіти на засадах принципів гуманістичної психології і педагогіки передбачає створення