

6. Barkley R. Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment. Guilford Press, 2023.

Алла Боднар

студентка 2 курсу спеціальності

«Середня освіта (українська мова і література, англійська мова)»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м.Тернопіль, Україна

allaboryk@gmail.com

ДОВІДНИК «НЕВИДИМІ НАСЛІДКИ ВІЙНИ» У КОНТЕКСТІ ФАХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА

Психологи-практики констатують, що невід’ємною частиною життя мешканців України, котрі всі так чи інакше відчули на собі вплив війни(або безпосередньо беручи участь у бойових діях, або проживаючи в умовах небезпеки), став стрес і його наслідки. Тому актуальною є література, у якій кваліфіковано й доступно розкрито розуміння того, що таке травматичний досвід і якими практиками можна зменшити його вплив. Серед них – довідник «Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати?» [1], який у 2023 році був перевиданий в оновленій редакції, що підтверджує великий запит в українському суспільстві на книги такого типу.

Окрім вузьких спеціалістів (психологів-практиків, реабілітологів тощо), цей довідник буде корисний також педагогам, які, незважаючи на власні труднощі, постійно працюють із, напевне, найбільш вразливою і, водночас, найперспективнішою соціальною групою українців – дітьми та молоддю. Безсумнівно, тут не йдеться про фахову психологічну допомогу. Адже в українських закладах освіти її надає психолог. Однак, вихователь, учитель, викладач, який систематично й тривало спілкується з неповнолітніми здобувачами освіти, зобов’язаний зараз володіти базовими вміннями розрізнити

коли «просто сумно, тривожно, страшно тощо», а коли необхідно бити на сполох і звертатися до фахівця. До прикладу, Людмила Литвиненко, чії публікації відкривають зміст посібника «Невидимі наслідки війни...», наголошує: «Першим кроком для тих, хто працює із ветеранами (чи іншими травмованими людьми), є психоедукація. Психоедукація – це просвіта, пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я»[1, с.13]. Таким чином, педагогам варто проводити просвітницькі бесіди з батьками та опікунами, самими своїми вихованцями, навіть з колегами. І наголошувати, що найважливіше – аби людина сама розуміла, що з нею відбувається. А також, що, незалежно від потреби терапії, вагомим для кожного залишаються здорове харчування, фізичні вправи, гігієна сну, навички емоційної саморегуляції.

Окремо варто зупинитися на такій поширеній зараз формі виховної роботи, як зустрічі здобувачів освіти з безпосередніми учасниками чи очевидцями бойових дій (військовими у відпустці, ветеранами, людьми, які перебували в російському полоні тощо). Йдеться, перш за все, про необхідність підвищеної тактовності при спілкуванні. Педагогам слід підготувати своїх вихованців до виховного заходу, можливо, розповісти деякі факти з біографії гостя, наголосити, які запитання ставити бажано, а які – не варто. Особливо це стосується зустрічей з людьми, які пережили полон: «дуже важливо уважно ставитись до кордонів (психологічних, тілесних, дотримуватись часових рамок)» [1, с.69].

Необхідними в умовах війни є проведення у закладах освіти України таких виховних заходів, які спрямовані на «віддавання належного» жертвам травматичних подій засобами колективних ритуалів (публічні обговорення – круглі столи, дискусії, конференції; відзначення днів пам'яті; колективні молитви тощо). «Це сприяє усвідомленому контакту групи з негативною інформацією і допомагає безпечно її обговорювати, формуючи з жахливого досвіду ціннісний наратив»[2, с. 472]. Організація подібних заходів теж потребує підвищеної уваги до запрошених воїнів-героїв: їхній травматичний досвід чітко відрізняє щирі емоції від зрежисованих сцен.

Неймовірно відповідальним завданням для педагога закладу дошкільної чи загальної середньої освіти є допомога дітям воїнів, котрі повернулися із зони бойових дій чи полону (часто це люди із серйозними травмами): зрозуміти й прийняти їхній стан, зуміти не «брати на свій рахунок» втрачену дорогою людиною довіру до оточення, її відчуття апатії та безнадії, бажання залишатися на самоті, категоричність, які отруюють спілкування та життя сім'ї. Адже фізичні, психічні, емоційні реакції можуть бути різноманітні, і позначаються вони на кожному із родини. Проте, безпосередньо педагог працює із найбільш вразливою до спричинених війною травм категорією населення – дітьми. І особливість тут полягає в тому, що вони отримують стрес як через власне напруження, так і через «дублювання» психоемоційного стану значущих дорослих. Тому розділ посібника «Невидимі наслідки війни...» «Діти і стрес», автором якого є Яніна Омельченко, матиме особливу прикладну цінність (як розпізнати стрес у дитини, чого не можна робити і на чому необхідно зосередитися).

На превеликий жаль, не є рідкістю сьогодні і суїцидальна поведінка, особливо серед підлітків. Тому варто звернути увагу на відповідний розділ із посібника («Що потрібно знати про суїцид» авторства Тетяни Сіренко), де визначаються передумови розвитку, причини, форми і рівні ризиків, наводиться перевірена психологами-практиками анкета визначення суїцидальних нахилів. Там міститься також рекомендований план безпеки для суїцидальної людини здатний допомогти у поверненні надії зневіреному, а отже, зберегти чиєсь життя [1, с. 96–100].

Таким чином, посібник «Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати?» [1] може стати не просто цікавою довідковою літературою для сучасних українських педагогів, але й суттєво полегшити їм виховну роботу, спілкування із вихованцями, їхніми батьками та колегами, що теж стане важливим вкладом у спільне вільне майбутнє української нації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. «Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати?». Довідник для широкого кола фахівців. Загальна редакція Возніцина К., Литвиненко Л., Друге видання, доповнене. Київ. 2023. 164с.

2. Senovska N. Nestaiko I. Psychoanalysis andpatriotic educationin modern Ukrainian pedagogy. *Modern approach estoensuring sustainable development*. Editedby Valentyna Smachyloand Oleksandr Nestorenko. The University of Technology in Katowice Press, 2023. С. 469–477. URL : <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/31463>

Мирослава Вінничук

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м. Тернопіль, Україна

myroslava.vinnychuk@tnpu.edu.ua

Людмила Несух

кандидат історичних наук, старший викладач,

Східно-європейський слов'янський університет

м. Ужгород, Україна

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КАПІТАЛ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

Професійна діяльність педагога потребує не лише високої фахової підготовки, а й особистісної зрілості, психологічної гнучкості та внутрішніх ресурсів для подолання викликів освітнього середовища. Завершальний етап навчання у ЗВО виступає критичним періодом для формування професійної ідентичності майбутнього педагога, часто супроводжуючись підвищеним рівнем стресу, невизначеністю та адаптаційними труднощами.

У сучасних умовах війни в Україні особливої уваги потребує вивчення