

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНО-
ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ У ЗАПОРІЗЬКІЙ ОБЛАСТІ**

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

**Збірник тез доповідей
Всеукраїнської науково-методичної онлайн-конференції
27 жовтня 2022 року**

м. Запоріжжя

УДК 159.9.37.015

A43

Всеукраїнська науково-методична онлайн-конференція проводиться відповідно до плану роботи Науково-методичного центру професійно-технічної освіти у Запорізькій області

Організаційний комітет конференції:

Паржницький О.В., директор НМЦ ПТО у Запорізькій області, кандидат педагогічних наук;

Двоєнсова Л.В., методист НМЦ ПТО у Запорізькій області;

Таран М.В., методист НМЦ ПТО у Запорізькій області;

Максимець Д.С., директор Видавничого дому «Букрек»;

Токарюк М.М., головний редактор Видавничого дому «Букрек».

A43 **Актуальні** питання щодо формування психологічного стану здобувачів освіти м. Запоріжжя, 27 жовтня 2022р [Електронний ресурс]. Запоріжжя : НМЦ ПТО у Запорізькій області, 2022. 27 с.

ISBN 978-966-997-135-7

Тези доповідей друкуються методом прямого відтворення тексту, представленою авторами, які несуть відповідальність за його форму і зміст

ISBN 978-966-997-135-7 © НМЦ ПТО у Запорізькій області, 2022

© Видавничий дім «Букрек»

ЗМІСТ

<i>Линник Д.І.</i> Що таке страх і як його подолати: топ 3 поради.....	4
<i>Божидарнік Т.В., Мельник Л.Л.</i> Психоемоційна адаптація здобувачів освіти до навчання за сучасних умов.....	6
<i>Піковець Л.Г.</i> Структура інтегрованого підходу в роботі психологічної служби ЗП(ПТ)О дніпропетровської області в освітньому процесі під час воєнного стану у 2022-2023 навчальному році.....	8
<i>Плигун Т.К.</i> Травматична подія та загальні поради щодо надання психологічної підтримки учням в умовах воєнного стану.....	10
<i>Король О.В.</i> Психологічна підтримка здобувачів професійної (професійної -технічної) освіти в умовах війни.....	12
<i>Трум М.Б.</i> Вплив війни на психологічний стан здобувачів освіти (методи та прийоми психологічної підтримки здобувачів освіти під час війни).....	14
<i>Ільєнко О.В.</i> Як допомогти здобувачам освіти впоратися з тривожністю під час воєнних дій.....	16
<i>Юрович С.М.</i> Дистанційне навчання – соціалізація здобувачів освіти.....	18
<i>Кучеренко С.С.</i> Вплив війни на психологічний стан здобувачів освіти його нівелювання.....	20
<i>Таран М.В.</i> Способи подолання синдрому фантомної сирени...	22
<i>Денисенко О.Г.</i> Психологічна підтримка учасників освітнього процесу під час війни.....	24
<i>Догадіна К.Р.</i> Психологічний стан та психічне здоров'я здобувачів освіти під час військових дій.....	26

УДК 159.9.37.015

Линник Д.І.,

методист Науково-методичного
центру професійно-технічної освіти
у Запорізькій області

ЩО ТАКЕ СТРАХ І ЯК ЙОГО ПОДОЛАТИ: ТОП 3 ПОРАДИ

Протягом життя, кожен із нас відчуває страх. Щодня, щохвилини, а особливо останні 8 місяців – прискорено б'ється серце, часто стають вологими долоні, не вистачає повітря, а у деяких, у шлунку відчуваються спазми.

Психологи пояснюють: страх – нормальна фізіологічна реакція людського організму. Немає людей, які б ніколи нічого не боялися. Страх – це емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивідуума і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки. Страху бувають різними, але всі вони мають дещо спільне – їм дуже гарно вдається отруювати та руйнувати життя.

Тому, маємо знати як подолати страх, як діяти, коли страшно й, крім того, залишитись фізично й морально здоровою людиною.

Проаналізувавши літературу, можу сказати, що автори пропонують нескінченну кількість порад. Їхня головна задача – опанувати страх, щоб діяти ефективно. Пропоную розглянути, на мою думку, топ 3 порад, які є найефективнішими.

Порада № 1. «Не панікуй!». Головне завдання – чітко бачити реальність, пам'ятати, що в умовах війни ніхто нічого не знає на 100 %. В моменті, страх змушує дивитись на всі проблеми відразу. Але потрібно зосередитися лише на тому, що відбувається сьогодні, саме зараз – це єдина річ, яку ви здатні змінити. Довіряйте собі, домовляйтесь з собою про те, що саме ви керуєте власним життям.

Страх – як хвиля, що накочується на берег, але вона завжди закінчиться. Після шторму обов’язково наступить штиль.

Порада № 2. «Дихай!». «Налаштування» дихання допоможе вам подолати хвилювання і страхи, тому що воно безпосередньо діє на внутрішні органи та розслабляє їх. Знову ж, існує безліч технік, але детальніше про «Квадратне дихання». Кілька разів глибоко вдихніть, затримайте дихання, потім видихніть і знову затримайте дихання. Це потрібно робити на рівний рахунок: 1, 2, 3, 4. Вдих носом – видих ротом. При цьому можете малювати очима квадрат. Шляхом штучного вповільнення дихання мозок має час зрозуміти, що ви в безпеці й наразі можна розслабитися.

Порада № 3. «Допоможи!». Коли ви змогли заспокоїтись, «налаштувати» свій серцевий ритм в нормальний стан, час допомогти тому, хто поряд. І неважливо чи це ваш родич або близький, чи зовсім незнайома людина. Потрібно діяти.

Отже, якщо поруч є людина, яка знаходиться у стані страху, запропонуйте їй виконати пораду № 2 «Дихай!». Буде краще перші кола «Квадратного дихання» допомогти людині, скерувати її у диханні та порахувати, можливо, навіть подихати разом з нею. Ні в якому разі, не треба робити різких рухів, фізично привертати до себе увагу. Приверніть до себе увагу чітким виваженим голосом. Не запитуйте, а давайте чіткий алгоритм виконання дій.

Таким чином, виконавши три прості поради, можна стабілізувати як свій стан, так і стан людей, які опинились поряд. Отже, страх – це продукт розуму і внутрішньої боротьби. Треба зробити максимально для того, щоб сьогоднішній страх, не став завтрашньою фобією.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. 9 порад як подолати страх. URL: <https://cutt.ly/jNTSXS5> (дата звернення: 20.10.2022).
2. Єфремова Оксана. Війна: що робити зі страхом і панікою. URL: <https://cutt.ly/ONTSIeg> (дата звернення: 20.10.2022).

УДК 159.9.37.015

Божидарнік Т.В.,

доктор економічних наук, професор,

заступник директора з навчально-виховної роботи

Технічного фахового коледжу Луцького національного технічного університету

Мельник Л.Л.,

практичний психолог Технічного фахового коледжу Луцького національного технічного університету

ПСИХОЕМОЦІЙНА АДАПТАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО НАВЧАННЯ ЗА СУЧАСНИХ УМОВ

Розгортання бойових дій на території України країною-агресором значно вплинуло на психологічний стан здобувачів освіти різних рівнів. Страх, злість, апатія, безпорадність, безвихідь та інші емоції істотно знизили мотивацію та бажання брати участь у навчальному процесі, отримувати нові знання та розвиватись. Відсутність задоволення потреби у безпеці вийшло на перший план і значною мірою позначилось на усіх учасниках освітнього процесу. Країна не мала досвіду навчання в умовах війни і не була готова до таких викликів.

У надскладних умовах освітній процес видозмінився. Ми маємо враховувати, що стримування, придушення, ігнорування таких емоцій як страх, сум, апатія, безвихідь призводить до значних проблем в психоемоційній сфері та істотно погіршує як фізичне, так і ментальне здоров'я здобувачів освіти.

На нашу думку сучасний освітній процес має відбуватися з врахуванням таких важливих аспектів:

- плідна співпраця викладачів та здобувачів освіти із практичними психологами;
- активне залучення і активізації під час процесу навчання практичних знань та умінь з емоційного інтелекту [1];
- напрацювання навичок стресостійкості та саморегуляції.

Питання психологічного просвітництва серед здобувачів освіти – одне з важливих та актуальних в умовах сьогодення. Хочемо поділитися власним досвідом, як це відбувалось в технічному фаховому коледжі ЛНТУ.

Психологічною службою ТФК ЛНТУ було організовано та проведено низку заходів.

Зокрема:

- підготовлені і проведені бесіди для здобувачів освіти про психічне здоров'я, способи його покращення;
- продемонстровані і відпрацьовані на практиці найпростіші дихальні техніки для заспокоєння, зняття м'язевих зажимів, включення раціонального розуму під час стресу [1];
- організовані навчання про природу виникнення та вплив емоцій на тіло людини [2, с.329], а також як, з врахуванням цих знань, психологічно допомогти собі самостійно та надати допомогу та підтримку людям, які опинились поряд в стресовій ситуації;
- зніційовані зустрічі-чаювання з психологом під назвою «ЗвиЧайний вівторок» для здобувачів освіти, які проживають у гуртожитку. Під час зустрічей здобувачі освіти малюють, спілкуються, проговорюють свої емоції (одна із компонент емоційного інтелекту) [1] та отримують психологічну підтримку;
- розроблені пам'ятки для здобувачів освіти та кураторів груп про те, як діяти в стресовій ситуації, при панічних атаках, як психологічно допомогти собі та близьким людям.

Отже, вважаємо що усі перелічені заходи дадуть можливість нашим здобувачам освіти ефективно адаптуватися до навчання в складних умовах, отримувати психологічну підтримку, не втрачати надію та віру у власне майбутнє та майбутнє нашої країни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект: Психологія та взаємини. – К.: Віват, 2018.-512 с.

2. Загальна психологія./ За загальною редакцією академіка С.Д. Максименка. Підручник. – 2-ге., переробл. і доп. – Вінниця: Нова Книга, 2004. -704 с.

УДК 159.9.37.015

Піковець Л.Г.,

методист навчально-методичного
центру професійно-технічної освіти
у Дніпропетровській області

**СТРУКТУРА ІНТЕГРОВАНОГО ПІДХОДУ В РОБОТІ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ ЗП(ПТ)О
ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСТІ В ОСВІТНЬОМУ
ПРОЦЕСІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ
У 2022-2023 НАВЧАЛЬНОМУ РОЦІ**

В умовах сьогодення, пов'язаних із війною, істотно зросла роль психологічної служби в системі освіти, в тому числі у закладах професійної (професійно-технічної) освіти. Змінюється структура діяльності психологічної служби в напрямку розширення та застосування заходів з питань збереження соціального благополуччя та психічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу, а також надання психологічної допомоги і підтримки на засадах волонтерства в своїх територіальних громадах.

Навчально-методичним центром профтехосвіти у Дніпропетровській області розроблена структура інтегрованого підходу організації діяльності психологічної служби ЗП(ПТ)О за певними напрямками. Зокрема: підготовка педагогічних працівників до надання первинної психологічної допомоги та підтримки здобувачів освіти; використання всіх задіяних інформаційно-комунікативних каналів(форми дистанційної роботи з навчальними групами); супровід, надання методичної, психологічної допомоги і

підтримки тим, хто надає допомогу іншим, тобто практичним психологам і соціальним педагогам.

Психічне травмування у людей, дітей та молоді, що пережили надзвичайні події, має глибину і складність, різну ступінь психічного травмування, подальшого самопочуття постраждалих, їх соціалізація. Тому підтримка постраждалих від воєнних дій в країні та здобувачів освіти залежить від доступності, компетенцій, навичок, вмінь, володіння психологічним інструментарієм, підтримки соціального оточення.

Активно проводиться волонтерська діяльність фахівцями психологічної служби ЗП(ПТ)О області у різному форматі.

Нашим навчально-методичним центром розроблений тренінг-курс «Психологічна підтримка людей, які постраждали від війни» сприятиме підвищенню психологічної обізнаності та поширенню психологічних знань серед педагогічних працівників ЗП(ПТ)О області. Тренінг-курс підготовлений за програмою проекту Німеччини та громадського регіонального об'єднання молоді методистом нашого центру, що пройшов зазначений тренінг-курс у Львові.

Таким чином, на виклики сьогодення фахівці психологічної служби ЗП(ПТ)О Дніпропетровщини розробили структуру інтегрованого підходу з науково-методичним супроводом, психологічним інструментарієм. Можливість обміну досвідом, професійна підтримка забезпечує в повній мірі виконання основного завдання – збереження психічного здоров'я та надання психологічної підтримки та допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Лист МОН України №1/3737-22 від 29.03.2022 р. «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні».

2. Лист МОН України № 1/3872-22 від 04.04.2022 р. «Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій»».

3. Лист МОН України № 1/ 8794-22 від 02.08.2022 р. «Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році».

УДК 159.9.37.015

Плигун Т.К.,

викладач ДПТНЗ «Сумський центр професійно-технічної освіти»

ТРАВМАТИЧНА ПОДІЯ ТА ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ ЩОДО НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ УЧНЯМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність обраної теми. У результаті військового вторгнення Росії до України, виникло актуальне питання про психологічне здоров'я здобувачів освіти. Першу психологічну допомогу та емоційну підтримку у закладі освіти проводять викладачі, класні керівники і саме тому важливим є вивчення питання про наслідки травматичних подій та психологічну підтримку учнів в умовах воєнного стану.

Військова агресія, бойові дії – це стресори, які викликають потенційно травматичну подію та потужний стрес, психологічну травму які людина переживає на фізичному, емоційному та поведінковому рівні.

Яка реакція психіки на травматичну подію?

1. Миттева – від критичної події і 2-3 доби поспіль. Динамічна, не шкідлива, зменшується як тільки спадає гострота стресу, не потребує спеціалізованого втручання, лише першої до психологічної допомоги.

2. Відкладена:

- гострий стресовий розлад (від 3 діб до 1-3 місяця), викликає почуття смутку, гніву, порушення сну, агресивну поведінку і потребує первинної та вторинної психологічної підтримки, поступово відновлюється;
- посттравматичний стресовий розлад (від 3 до 6 місяців після травматичної події). Потребує кваліфікаційної психотерапевтичної допомоги.

Загальні поради щодо надання психологічної підтримки
учням в умовах воєнного стану

- Підтримку учням викладач може продемонструвати власною стійкістю.
- На початку уроку треба поцікавитись чи всі учні почувуються у безпеці.
- Навчання має бути орієнтованим більше на повторювання.
- Жодних негативних оцінок та об'ємних домашніх завдань.
- Не відмежовуємось від оточення: спілкуємось з друзями.
- Відволікатись треба на підтримку та турботу, а не на негативні події.
- Важливо звертати увагу на власні емоції та переживання, шукати підтримку у близьких.
- Варто звертатись до вправ, які рекомендують психологи та психотерапевти.
- Можна використовувати дихальні вправи, що допомагають зняти стрес.

Досвід показує, що учні можуть мати психологічні проблеми в стресовій ситуації, але цього можна уникнути завдяки вчасному наданні психологічної допомоги педагогічних працівників і батьків . Тому ми повинні докладати зусиль, щоб вони були здатні будувати глибокі стосунки і знати, що у житті найцінніше.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. – Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. – 64 с.
2. <https://drive.google.com/drive/folders/1xOgLzL9mI2JSi6FXzXTGau4CfwDIsU6h?us>

УДК 159.9.37.015

Король О.В.,

викладач економіки

ДНЗ «Запорізьке вище професійне училище
«Моторобудівник»

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЗДОБУВАЧІВ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНОЇ -ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Одним із важливих показників психологічного здоров'я людини являється психологічна рівновага. Від неї залежать стосунки з оточуючими, успіхи у навчанні, фізичне здоров'я і якість життя в цілому. Проте, в умовах воєнного стану, діти стикаються із зовнішнім подразником психологічної рівноваги – негативним стресом.

Актуальність теми дослідження зумовлюється об'єктивними потребами, які виникли внаслідок воєнних дій на території нашої держави, через необхідність змін в структурі знань здобувачів професійно-технічної освіти.

Негативний стрес має низку незручних і дискомфортних наслідків, окрім того, пригнічує імунну систему організму людини, що є небезпечним для її здоров'я і життя. Для якісної психологічної підтримки викладачеві доцільно розуміти ознаки та симптоми стресу.

Таблиця 1 – Ознаки та симптоми стресу

Тіло	Розум	Емоції	Поведінка
головний біль	тривожність	відсутність впевненості	гра на публіку
біль в шлунку	поганий настрої	дратівливість	знущання з інших
відсутність апетиту	страх самотності	злість	байдужість
втома	порушення сну	депресія	бунтарство
алергічні реакції	відсутність концентрації	апатія	метушливість
енурез	недовіра до оточуючих	переживання за майбутнє	перепади в навчальних досягненнях

Поради спеціалістів для поліпшення психологічного стану дітей та зниження їх рівня стресу в умовах воєнного стану:

- зупинитися й подихати;
- проста фізична діяльність;
- пожартувати, подивитися смішне відео;
- зайнятися спортом, йогою і т.і.;
- звернутися за допомогою до спеціаліста;
- скористатися психологічними порадами на онлайн-платформах;
- звернутися до реабілітаційних центрів з надання безкоштовної психологічної допомоги;
- скористатися телефонною лінією екстреної безкоштовної анонімної допомоги українцям в умовах війни.

Одним із ключових напрямів розвитку освіти в умовах воєнного стану має стати впровадження методів, що забезпечують психологічний супровід здобувачів освіти та зменшення рівня негативного стресу. Одним з них є зосередження лише на проблемах, на вирішення яких дитина реально може вплинути.

Зокрема, це може бути вивчення окремих тем, отримання нових вмінь та навичок, досягнення вищого рівня навченості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Малгожата Т., Як підтримувати дітей у кризових ситуаціях. Порадник для батьків, 2022
2. Лойд Кайт Т., Під тиском. Наука про стрес, 2019

УДК 159.9.37.015

Трум М.Б.,

практичний психолог

ДПТНЗ «Дубровицький професійний ліцей»

Рівненської області

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Методи та прийоми психологічної підтримки здобувачів освіти під час війни

Війна в Україні стала стресом для усіх учасників освітнього процесу, а особливо для дітей. Тому важливим є стан психологічного здоров'я здобувачів освіти. Це безпосередньо впливає на їх життєдіяльність та освітній процес. З метою покращення психоемоційного стану здобувачів освіти та їх налаштування на освітню діяльність я як психолог використовую різні форми та методи роботи.

За допомогою методики «Самооцінка психічних станів» (за Айзенком) визначаю рівень тривожності, агресії, фрустрації та ригідності серед учнів закладу. Порівняння показників довоєнного періоду та отриманих цьогоріч під час війни засвідчує динаміку значного зростання рівня тривожності, агресії та фрустрації, лише ригідність – лишилася незмінною.

За результатами дослідження з учнями, які мають високі показники тривожності, проводжу корекційну роботу для запобігання розвитку проблем у сфері психічного здоров'я. Також проводжу корекційні заняття з учнями, які не можуть впоратися зі стресом від війни, за програмою «Діти та війна». Пропоную скласти перелік негативних переконань і замінити їх на позитивні.

Цікавим і корисним методом, який використовую у своїй роботі, є арт-терапія – лікування «мистецтвом». Саме малюнок допомагає висловити почуття дитини: гнів, розчарування, радість, образу. Ця методика допомагає позбутися «внутрішньої тяжкості». Важливо підкреслити, що «лікування малюнком» відбувається комфортно для здобувачів освіти, не викликає стресу, психологічної травми.

З метою емоційної саморегуляції, заспокоєння регулярно проводжу «Психологічні хвилинки» під час уроків, використовуючи техніки: «Тепінг-Метелик», «Дихання по квадрату», «Глибоке дихання», «Техніка стабілізації (або назвіть 5 речей)».

Інформую усіх учасників освітнього процесу з питань збереження їхнього соціального благополуччя та покращення психоемоційного стану, розмішую на сайті закладу та в соціальних мережах актуальну, цікаву і корисну інформацію щодо збереження психологічного здоров'я в умовах війни.

Психологічне консультування дає відповідь на питання дітей, у яких виникають певні життєві труднощі. Консультуючи, стараюся допомогти дитині зрозуміти, що можна самостійно впоратись з більшістю власних психологічних проблем. Намагаюся створювати атмосферу безпеки, допомагаю вибудувати життєву перспективу, тобто визначити конкретні цілі та окреслити конкретні терміни; при необхідності підвищую самооцінку дитини: частіше хвалю, розкриваю здібності, формую активну життєву позицію, підтримую позитивний емоційний тонус та намагаюся забезпечити спокійні, доброзичливі умови спілкування.

У своїй роботі прагну допомогти здобувачам освіти пізнати себе та свої сильні сторони, навчитися самовираженню, аналізувати свої вчинки, долати труднощі. Все це допомагає досягти гармонії психоемоційного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. <https://zakon.rada.gov.ua/go/v8794729-22>
2. <https://osoblyvi.com.ua/helpful-info/110-napriam-rozvytok/1603-shcho-take-art-terapiya>

УДК 159.9.37.015

Льєнко О.В.,

викладачка української мови та літератури

ДНЗ «Запорізький професійний ліцей автотранспорту»

ЯК ДОПОМОГТИ ЗДОБУВАЧАМ ОСВІТИ ВПОРАТИСЯ З ТРИВОЖНІСТЮ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ

24 лютого 2022 року Росія розпочала проведення спеціальної воєнної операції в Україні масштабним вторгненням. Вже кілька місяців під час повітряної тривоги люди ховаються в укриття і підвали, на вулицях міст лунають вибухи і постріли. Наші рідні та друзі захищають країну зі зброєю в руках від однієї з найжорстокіших армій світу. Усе це викликає стрес і тривогу за життя та майбутнє. Стрес, панічні атаки, страх за себе і своїх близьких супроводжують зараз всіх українців.

З точки зору психології, найбільшою причиною стресу є ситуація невизначеності, в якій ми всі перебуваємо. Війна триває, й тимчасова стресова ситуація перетворюється у тривалий стрес, який призводить до психічного виснаження. А постійний негатив призводить до ще більшого стресу, який має деструктивний вплив

на психоемоційний стан підлітків. За оцінками ВООЗ, у ситуаціях збройних конфліктів у всьому світі 10% людей, які переживають травмуючі події, матимуть серйозні проблеми з психічним здоров'ям, а ще у 10% розвинеться поведінка, яка заважатиме їм ефективно функціонувати.

Найпоширенішими розладами є депресія, тривога та психосоматичні проблеми, такі як безсоння або болі в спині та животі. Існують докази більшого рівня психологічних проблем, пов'язаних з психічною травмою війни, у дітей. З різних вікових груп найбільш уразливими є підлітки. Здобувачі освіти професійно-технічних закладів за віковою категорією належать до старших підлітків. Завдання дорослих – батьків, викладачів, вихователів – допомогти підліткам зберегти психічне здоров'я та емоційну рівновагу в цей важкий час. Дієвою допомогою від дорослих можуть бути такі заходи:

1. Обмежте спілкування підлітків у соціальних мережах
2. Транслюйте підлітку відчуття безпеки
3. Постійно комунікуйте з підлітками.

T – Налаштуйтеся на емоційний стан Вашої дитини.

A – Забезпечте безпеку.

L – Слухайте підлітка.

K – Розпаліть надію і зробіть щось позитивне.

4. Навчіть підлітків самостійно підтримувати психоемоційну рівновагу різноманітними психологічними вправами на розслаблення.

Психіка підлітків має величезні резерви самовідновлення і саморегуляції. Дорослим необхідно своєчасно подбати про те, щоб підлітки не залишалися наодинці зі своїм страхом та віднайти правильний спосіб подолання стресової ситуації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Поради психологині Мішель Борби для зниження тривожності в дітей через війну.

URL: <https://osvitanova.com.ua/posts/5326-porady-psykholohyni-mishel-borby-dlia-znyzhennia-tryvozhnosti-v-ditei-cherez-viinu> (дата звернення 21.10.2022 р.)

2. Як підтримати та заспокоїти дитину під час війни.

URL: <https://eo.gov.ua/yak-pidtrymaty-ta-zaspokoity-dytynu-pid-chas-viyny/2022/02/28/> (дата звернення 21.10.2022 р.)

УДК 159.9.37.015

Юрович С.М.,

практичний психолог

Нікопольського професійного ліцею

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ – СОЦІАЛІЗАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

«Найважливіше завдання цивілізації – це навчити людину мислити» Томас Едісон.

Особистість людини формується та розвивається в результаті впливу численних факторів: об'єктивних і суб'єктивних, природних і суспільних, внутрішніх та зовнішніх, незалежних та залежних від волі та свідомості людей, які діють стихійно або згідно визначеної мети.

Починаючи з 27 липня 2022 року Нікопольську міську територіальну громаду внесли до переліку територіальних громад, які розташовані у проведення воєнних (бойових) дій або які перебувають в тимчасовій окупації, оточенні (блокуванні) станом на 23 липня 2022 року.

В означених умовах здавалося б неможливим забезпечити якісні умови надання освітніх послуг здобувачам освіти, які навчаються робітничий професії.

Але і в таких умовах педагогічні працівники прикладають багато зусиль, з використанням в роботі інноваційних методів для подальшої соціалізації здобувачів освіти в самостійному житті.

Одним із засобів соціалізації є дистанційне навчання. Для забезпечення дистанційної форми навчання здобувачів освіти в умовах війни та створення єдиного інформаційного середовища навчального закладу педагогічні працівники та адміністрація Нікопольського професійного ліцею використовують платформи Google Classroom, Zoom, Google Meet, сайт Нікопольського професійного ліцею та інші доступні.

Використання дистанційних технологій в освіті підвищує можливість варіативності способів отримання освіти, полегшує доступ до інформації вчителів та слухачів, дозволяє по-новому організувати взаємодію здобувачів освіти і педагогів.

Дистанційне навчання потребує, перш за все, жорсткої самодисципліни, самостійності і свідомості. Потрібно вміти розподіляти свій час, не відкладаючи виконання завдань до дня здачи.

Для швидкого осягнення науки і застосування її на практиці, майстри та викладачі проводять уроки та навчальну практику за допомогою інтернет ресурсів.

Діяльність практичного психолога НПЛ теж змінилася та перейшла у дистанційну форму надання психологічної допомоги. Метою роботи психологічної служби є психологічне забезпечення та підвищення ефективності навчально-виховного процесу, захист психічного здоров'я і соціального благополуччя усіх його учасників. Створено сайт практичного психолога, працює гаряча лінія психологічної служби. Було проведено засідання молодіжного самоврядування в онлайн форматі. Близько 50 найактивніших підлітків приєдналося до молодіжної спільноти. За результатами голосування в спільноті (Viber) обрано голову самоврядування НПЛ.

Здобувачі освіти створюють групи, щоб обговорювати подальшу професійну діяльність.

В професійно-технічній освіті на перший план висувається завдання створення умов, які забезпечують усебічний розвиток творчого потенціалу особистості здобувачів освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Соціалізація особистості, режим доступу: <http://politics.ellib.org.ua/pages-11101.html>
2. Поняття особистості. Соціалізація особистості, URL: <https://studfile.net/preview/5835467/page:6/>
3. Василюшин В.Я. Дистанційне навчання у вищих навчальних закладах/ Василюшин В.Я.- [Електронний ресурс]- Режим доступу: <https://bit.ly/3TSOqWM>

УДК 159.9.37.015

Кучеренко С.С.,
практичний психолог
ДНЗ «Запорізьке машинобудівне
вище професійне училище»

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЙОГО НІВЕЛЮВАННЯ

Вплив війни на психологічний стан здобувачів освіти зіштовхуються з двома типами травматичних подій: несподівані травматичні події та довготривалі несприятливі події, що зумовлюють виникнення непродуктивних стратегій подолання труднощів. Психологічні дослідження показали, що здобувачі освіти страждають від таких проблем як тривожний розлад, посттравматичний розлад, депресія, дисоціативні розлади, деперсоналізація, дереалізація небажання розмовляти, кататонічний синдром, поведінкові розлади, зловживання алкоголем і наркотичними засобами (Joshi and O'Donnell 2003, Machel 2001, Wexler et al 2006).

Як зазначають Джоші та О'Доннелл (Joshi and O'Donnell 2003:288), психічні розлади насправді є «нормальною реакцією на

ненормальні події». Десять відсотків людей, які пережили травматичну подію, пізніше матимуть симптоми психологічної травми, а ще десять відсотків демонструватимуть поведінкові зміни або психологічні розлади, які стануть перешкодою для повноцінної участі в повсякденному житті (найпоширенішими розладами є тривожний розлад, депресія і психосоматичні розлади) (WHO 2005 in Murthy and Lakshminarayana 2006).

Найважливіші чинники, що визначають ступінь впливу війни на психічне здоров'я здобувачів освіти такі: відсутність базових ресурсів (як-от притулок, вода, їжа, освіта, охорона здоров'я, тощо); розрив сімейних стосунків (через втрату, розлуку або переміщення); стигматизація і дискримінація (мають значний вплив на ідентичність); песимістичний погляд на життя (постійне відчуття втрати та горя, нездатність уявити світле майбутнє) і нормалізація насильства (Сміт (Smith 2001)).

Психологічні дослідження показують, що, попри нелюдські умови, діти мають величезний потенціал життєстійкості (De Jong 2002, Fernando and Ferrari 2013, Jones 2013)), що дозволяє їм вирости повноцінними індивідами всупереч отриманим психологічним травмам. Захисні механізми, найважливішими серед яких є ефективні стратегії подолання труднощів, позитивна система переконань, здорові сімейні стосунки та дружба.

Першу психологічну допомогу та емоційну підтримку на різних рівнях у закладі освіти проводять усі педагогічні працівники.

Зростає роль психологічної служби у системі освіти, яка спрямована на надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань системи освіти.

Працівникам психологічної служби, потрібно приділяти увагу розвитку вмінь, які дають здобувачам освіти відчуття самостійності та власної значущості, відновленню соціальних контактів, позитивних активностей – психологічні групи підтримки в Telegram, Viber; оприлюднення на вебсайтах контактів

безкоштовної кризової психологічної допомоги в період війни в країні; проведення психологічних хвилинок на заняттях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лист МОН України від 02.08.2022 №11/8794.22 Щодо діяльності психологічної служби у системі освітнів 2022/2023 навчальному році.

2. Fernando Cand Michel Ferrari 2013 Handbook of Resilience in Children of War. New York, Heidelberg, Dordrecht, London.

3. Smith, D 2001 Children in the heat of war. APA Monitor 32(8):29.

УДК 159.9.37.015

Таран М.В.,

методист Науково-методичного
центру професійно-технічної освіти
у Запорізькій області

СПОСОБИ ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ ФАНТОМНОЇ СИРЕНИ

Актуальність вище зазначеного питання полягає у тому, що війна має сильний вплив на психіку людини, і як наслідок, вона може перевантажитись і виникнути посттравматичний стресовий розлад.

Від 24 лютого 2022 року у Запорізькій області сирени лунали 969 разів станом на 16 жовтня. З першої сирени повітряної тривоги психіка знаходиться у стані готовності через можливу небезпеку та тримає здобувача освіти у повній напрузі. Більша частина людей лякається будь-яких різких звуків, постійно чуються вибухи. І так починає проявлятися синдром фантомної сирени.

Фантомна сирена – це стан, коли людина чує звуки сирени, хоча насправді її немає. Його поява є абсолютно нормальною реакцією організму на хронічний стрес. Так наша нервова система дає сигнали, що вона перевантажена хвилюваннями і вже не може сама справитися. У таких випадках психологи радять розвантажити свою психіку, і тоді ці симптоми поступово зникнуть.

Рекомендації, як позбутися синдрому фантомної сирени:

1. Спати, і чим більше, тим краще.
 2. Пити достатньо води.
 3. Регулярно харчуватися, навіть якщо не хочеться їсти.
 4. Дихати свіжим повітрям.
 5. Визнавати наявність та пояснювати собі причини виникнення стресу.
 6. Обов'язково обговорювати свої страхи з близькими людьми.
 7. Можна трошки поплакати – випустити свої переживання.
 8. Переключатись на позитивне.
 9. Підготувати чіткий план дій у разі екстреної ситуації.
- Безпосередньо під час фантомної сирени необхідно:
1. Вмити обличчя холодною водою.
 2. Перелічити предмети, які є у кімнаті (або інші способи, щоб відволіктися).
 3. Доторкнутись до свого тіла, повернутися до реальності.
 4. Походити трошки.
 5. Поговорити із собою та пояснити собі, чому це відбувається (наприклад: завелася машина, працює сміттєвоз тощо).

Отже, потрібно пам'ятати, що виникнення синдрому фантомної сирени є цілком природною реакцією психіки, а головною задачею здобувача освіти намагатися мінімізувати симптоми або їх повністю позбутися для того, щоб бути у ресурсі, діяти швидко при необхідності, ефективно і якісно навчатися.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Симптом фантомної сирени URL: <https://18000.com.ua/strichka-novin/simptom-fantomnoyi-sireni-chomu-vin-vinikaye-ta-shho-z-cim-robiti/>
2. Фантомні сирени URL: <https://zaborona.com/fantomni-syreny-chy-vse-z-vamy-ok-yakshho-chuyete-sygnaly-tryvogy-navit-koly-yih-nemaye/>
3. Я чую сирени, а їх немає URL: <https://www.wonderzine.com.ua/wonderzine/life/situation/9609-ya-chuyu-sireni-a-yih-nemae-scho-take-sindrom-fantomnoyi-sireni>
4. Я постійно чую сирени, коли їх немає URL: <https://fspu.udpu.edu.ua/я-постійно-чую-сирени-коли-їх-немає-що/>

УДК 159.9.37.015

Денисенко О.Г.,

практичний психолог

Ордена «Знак Пошани» вище професійне училище №75

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Про війну ми чули лише зі сторінок книг і від наших дідусів і бабусь, ніколи не могли подумати, що таке лихо можливе зараз.

24 лютого змінилося життя усієї України і всі ми переживаємо різні стадії психічного та фізичного стресу. Як підтримувати себе, колег та здобувачів освіти, зберігати емоційну стабільність і справлятися з потрясіннями. Під час війни здобувачі освіти відчують напругу, тривогу та депресію. У них постійно виникають питання: як опанувати свої страхи, знизити рівень

стресу. Проте вміти тримати рівновагу, залишатися спокійним, контролювати себе у важких і неприємних ситуаціях можуть лише ті, хто повністю приймає ситуацію.

Підлітки все ж сприймають небезпеку і світ через призму авторитетних для них дорослих. А це батьки насамперед і у другу чергу – педагоги. Сьогоднішнім педагогам випала непроста справа працювати з дітьми з досвідом війни, працювати під час війни, з дітьми які знаходяться в дуже різних умовах (хтось виходить на навчання із-за кордону, хтось з рідного міста, де ще немає повної безпеки, хтось із села у бабусі...).

Головне завдання – створити на своїх онлайн-уроках довірливу і невимушену атмосферу поваги й взаємної підтримки, де учні не бояться ділитися своїми думками та емоціями., безумовна любов до дітей, підтримка допоможе їм стабілізувати психологічний стан.

В умовах воєнного стану важливо підтримувати внутрішню комунікацію у навчальному закладі – незалежно від того, що здобувачі освіти продовжують навчання онлайн. Регулярне спілкування з підлітками дозволяє впоратися із стресом, отримати відчуття впевненості. Для кращого розуміння настроїв здобувачів освіти важливий зворотній зв'язок. Із цією метою ми організували щоденні спільні онлайн наради, а впродовж дня – вузькі zoom-зустрічі з окремих питань.

І, зрештою, головне правило підтримуючої комунікації – лишатися оптимістами. Позитивне мислення мотивує.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Взаємозв'язок здорового способу життя та процесу соціалізації особистості (О. В. Вакуленко) // Український соціум. - 2003. - № 1 (2). - С. 123-128.

2. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. В. Ліфарєва. – Київ, 2003.

3. Музична терапія <https://brainwave.usplviv.com/>

4. Стабілізація психоемоційного стану

<https://vinps.vn.ua/?p=2835>

5. Способи зниження стресу URL:

<https://docs.google.com/document/d/1HBUoWrnZ7WogT0qhmdkvaUgJB7KOeeGm/edit>

УДК 159.9.37.015

Догадіна К.Р.,

соціальний педагог

Золотівського професійного ліцею

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

У результаті військового втручання російської федерації до України, одне з головних питань яке постало перед кожним із нас це стан психологічного здоров'я здобувачів освіти та їхніх батьків, що впливає на освітній процес і не тільки.

Одним із головних завдань будь-якого закладу освіти є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу.

Золотівський професійний ліцей (Луганська область) ще з 2014 року знаходився на лінії розмежування в зоні проведення на той час ООС. Постійні обстріли, нестабільна вкрай напружена ситуація негативно вплинули на психологічний стан і здоров'я всіх, а в першу чергу на дітей. Здобувачі освіти нашого регіону зростали, навчались та виховувались в умовах війни змалку, довгих вісім років і по теперішній час.

Першу психологічну допомогу та емоційну підтримку на різних рівнях у Золотівському професійному ліцеї проводять усі педагогічні працівники (адміністрація, викладачі-предметники,

класні керівники, медична сестра, психолог, соціальний педагог тощо). Також до цього процесу залучаються батьки, представники Міжнародних фондів та Громадські організації.

Так, наприклад, в ліцеї впроваджено методику міжнародного фонду Terre des hommes з мінімальних стандартів щодо захисту дітей при наданні гуманітарної допомоги": робота постійно діючої творчої групи з питань психосоціальної підтримки (проведення тренінгів, спілкування тощо), розвиток особистісних компетенцій та соціальних навичок молоді. За підтримки дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) та Громадської організації «Ла Страда – Україна» було створено команду з числа педагогів і учасників учнівського самоврядування з питань запобігання/реагування на випадки насильства та впровадження медіації ровесників. Психологічний клімат в колективі кожної групи і ліцейної громади помітно поліпшується завдяки організації роботи в цьому напрямку.

Важливо пам'ятати, що не можна надавати психологічну допомогу та емоційну підтримку окремо, оскільки це комплексна робота всіх педагогічних працівників, але підходи до цього процесу можуть бути різними.

Психологічний стан та психічне здоров'я здобувачів освіти під час військових дій є вкрай важливим. Багато з нас переживають виснаження, спустошення, втому, відчувають тривогу й паніку. Але завдяки комплексній роботі колективу, підтримка й уважність до всіх учасників освітнього процесу дають позитивний результат і роблять вагомий внесок в розвиток стресостійкої соціальної особистості. Одна із задач педагогічного колективу освітнього закладу – збереження здоров'я та психологічного стану здобувачів освіти, що особливо важливо сьогодні у такий вкрай важкий час.