

**Курепін В. М.**

*кандидат економічних наук, доцент кафедри методики професійного навчання  
Миколаївського національного аграрного університету, Миколаїв, Україна  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4383-6177>*

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Воєнний стан в Україні, який триває понад півтора року, виснажує фізично та психічно. У цей непростий час чимало освітян зіткнулися з його наслідками особисто чи опосередковано [1, с. 2]. Вплив на здоров'я, особливо ментальне, викликає психологічне саморуйнування.

Кардинальні зміни в житті диктують нові соціальні умови, у т. ч. в освітньому просторі. Людська психіка під час війни дуже вразлива, у таких умовах потрібна допомога, передусім психологічна. Фокус психологічної підтримки учасників освітнього процесу має бути скориговано на безпечне середовище, здоров'я, психологічний комфорт, емоційну підтримку.

За будь-яких складних обставин (бойові дії кожен день) наша психіка здатна потроху адаптуватися. Після хвилі емоцій вона поволі стабілізується, виникає алгоритм дій на майбутнє, звикаємо до невизначеності й мінливості життя. У новій реальності ми будуємо плани на майбутнє, усвідомлюючи зміни й необхідність жити далі в нових умовах.

Але потрібно діяти раціонально, усвідомлено та стійко, незважаючи на перешкоди [2, с. 600]. Треба допомогти собі вийти на фазу адаптації. Усі учасники освітнього процесу в ситуації з багатьма негативними чинниками потребують допомоги й підтримки.

Руйнівна сила воєнного характеру призводить до травмуючих наслідків, які можуть викликати негативні прояви психіки. Водночас така ситуація формує стресо- та життєстійкість [3, с. 168]. За описаних умов роль психологічної служби в системі освіти істотно зростає; відповідно до цілей і завдань освітнього процесу вона повинна забезпечити своєчасну й систематичну психологічну та соціально-педагогічну підтримку учасників освітнього процесу. Дати відповіді на виклики воєнного характеру повинна саме психологічна служба.

Через війну травмуючі події зачіпають сотні тисяч людей – і дорослих, і молодь. Усім їм потрібна допомога й підтримка. Необхідні відповіді на запитання: як впоратися зі стресом від війни? Як знайти способи адаптації до нових умов існування? Як впоратися з психологічними розладами?

Травматичні події почали впливати на освітній процес із перших днів жорсткої агресії. Обстріли, повітряні тривоги, паніка, втрата близьких, переживання тощо спричинили стрес та психофізіологічні травми. Навіть повернення до навчання було складним процесом, але правильним. Заняття, хай і онлайн, нагадують про мирне життя, дають відчуття стабільності.

Травматичні події війни наклали відбиток і на освітній процес: невпевненість у собі та обставинах тих, хто навчається; певні труднощі з

концентрацією, увагою й поведінкою (хтось тихий і замкнутий, хтось – гіперактивний; проблеми з навчанням та успішністю). На думку працівників психологічної служби, треба опрацювати неефективні реакції на стрес, навчити педагогів і молодь технік, які допоможуть стабілізувати та легше впоратися зі спогадами про пережите, напрацювати механізми стресостійкості.

У психологів є практичні поради щодо цього: почніть заняття з найпростішого, з того, що легко впроваджується. Для молоді, яка ще не відійшла від стресу, потрібне відчуття перемоги (підвищення рівня дофаміну). Саме такий стан дасть змогу контролювати психічні й емоційні процеси, буде мотивувати та активізувати до очікуваних дій.

Будь-яка робота – це створення простору взаємин, а вони мають бути комфортними [4, с. 19]. Психологи радять відкласти деякі уроки на певний час, поговорити про практичні речі, що пов'язані з нормалізацією освітнього процесу. Після поновлення занять корисно зменшити інтенсивність, обсяги домашнього навантаження, дати молоді можливість адаптуватися в мінливих умовах воєнного стану.

Також важливо розпочати роботу в доброму гуморі, показати учасникам освітнього процесу бажаність вашої зустрічі, радість від того, що ви разом. Слід окреслити правила, у т. ч. безпекові. Такі дії створюють відчуття кордонів і безпеки, а впровадження освітнього процесу поверне молодь до реалій.

З початком військових дій, особливо на тих територіях, куди прийшли окупанти або де велись активні бойові дії, діти на певний час вийшли «з контакту», й травматичний стрес стер інформацію, якою вони були наповнені. Психологи наполягають на включенні в правила спілкування правил увімкнених камер, спілкування за порядком, піднімаючи руки. Коли ми дивимось одне одному в очі, нехай навіть через камеру, виникає відчуття безпеки й близькості. У разі повітряної тривоги або чутних вибухів кожен учасник онлайн-зустрічі має право вийти з контакту та перейти в безпечне місце.

У педагогів повинне бути розуміння про викривлені та уповільнені когнітивні процеси, про здолання більшої кількості перепинів і напруження. Емоційна стабілізація молоді на початку освітнього процесу була потрібна більше, ніж конкретні логічні знання. Тому було б добре, якби педагог упродовж занять використовував тілесні практики (метод Джекобса та ін.).

Педагоги за своїми емоційними проявами відрізняються один від одного. Треба завжди залишатися щирим. Не можна навантажувати дітей своїми негативними емоціями, не розповідайте про ваш трагічний і важкий досвід. Поведінка педагога не повинна нагадувати учням про його особисті травми, виражайте свої природні позитивні емоції. Це допоможе молоді переконатися в нормалізації стану, відновленні того найкращого, що було до початку війни. Діти добре помічають настрій свого педагога, тож важливо навчитися коригувати свої дії.

Цілком нормально починати заняття з доброго слова [5, с. 81]. Запитайте учнів, де вони наразі перебувають, що є позитивного в тих умовах, в яких вони опинилися, розкажіть про себе. Є така практика швидкого збору інформації – «скажи одне слово», за допомогою якої можна визначити емоційний стан

присутніх на онлайн-зустрічі. Можна запропонувати сказати тим, хто відчуває себе пригніченим, слова підтримки, нехай це будуть слова якогось там вітання, але вони повинні бути з усмішкою. Нехай кожен поділиться своєю суперсилою та допоможе впоратися із жахливим складним досвідом, який ми всі разом переживаємо.

Впоратися зі стресом та його наслідками здобувачеві освіти допоможе «психологічна хвилинка», коли є можливість розслабитися, зняти емоційне напруження, налаштуватися на освітній процес, відчутти себе в небезпеці, створити педагогу сприятливу атмосферу на заняттях. Під час занять можуть виникнути так звані панічні атаки [6, с. 160]. Вони супроводжуються нападом страху, відчуттям власної провини за події, що відбулися, болісним реагуванням на критику, тривожністю, емоційним ступором тощо. За такого стану педагогам необхідно розмовляти з людиною, використовуючи прості речення, не давати змоги вимкнути камеру, допомогти здобувачеві стати більш спокійним, врівноваженим.

Отже, сукупність заходів загальнолюдської підтримки від педагогічних працівників допомагає учасникам освітнього процесу впоратися зі стресом. Під час війни істотно зростає роль тих, хто може надати першу психологічну допомогу й підтримку відповідно до цілей і завдань системи освіти. По перше, це практичні психологи, по друге, самі педагоги. У таких умовах вони повинні володіти правилами надання першої психологічної допомоги. Знання в цій галузі (перша психологічна допомога) не передбачають особливої професійної підготовки, потрібно отримати педагогічні знання в межах загальноосвітнього психологічного інформування та проявляти природну здатність до співчуття, людяності.

### **Список використаних джерел**

1. *Batsurovska I., Kurepin V.* The Impact of the War in Ukraine on the Study Results at an Agricultural University. *Trema*. 2023. № 60. URL: <https://journals.openedition.org/trema/8478>.

2. *Дідняк А. В.* Укритися, неможливо ризикувати: яким у Миколаєві був захист населення під час обстрілів ракетами. *Сталий розвиток міст* : матеріали XVI Всеукр. студентської наук.-техніч. конф., м. Харків, 21–22 квіт. 2023 р. Харків, 2023. С. 598–602. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/13796>.

3. *Курепін В. М., Іваненко В. С.* Психолого-педагогічні методи формування креативного мислення в майбутніх інженерів-педагогів. *Осінні наукові читання* : матеріали XXIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., м. Тернопіль, 27 листоп. 2019 р. Тернопіль : ГО «Наука та освіта без кордонів», 2019. С. 167–171. URL: <http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/6416>.

4. *Іваненко В. С.* Стресостійкість як вид психологічної особистості. *Інформаційно-психологічна та техногенна безпека: історичні аспекти, особливості захисту суспільства та особистості* : тези доп. за результатами тематичного круглого столу, м. Миколаїв, 9 груд. 2022 р. Миколаїв : МНАУ, 2022. С. 18–20. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/12066>.

5. Іваненко В. С. Інтеграція молоді в системі освіти держав ЄС в умовах військової агресії проти України. *Інтеграція вищої юридичної освіти України з європейським освітнім простором – виклики внутрішньої безпеки під час воєнного стану*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Ломжа, Харків, 15 лют. 2023 р. Ломжа : MANS w Łomży, 2023. С. 80–82. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/12946>.

6. Бацуровська І. В., Доценко Н. А., Курепін В. М. Формування цифрової компетентності у здобувачів електроенергетичних спеціальностей. *Інформаційні технології в освіті та науці*: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф., м. Мелітополь, 25–26 трав. 2023 р. С. 159–162. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/14573>.