

Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в закладах позашкільної освіти

Чередніченко О. Г.,
методист інформаційно-
методичного центру
Комунального закладу
«Харківський обласний Палац
дитячої та юнацької творчості»

У статті акцентовано увагу на важливість психологічної підтримки учасників освітнього процесу в закладі позашкільної освіти.

Висвітлено методи організації психологічної підтримки

Наголошено на важливості психологічної підтримки в закладах позашкільної освіти

Ключові слова: характеристика психологічної підтримки; аспекти психологічної підтримки; групові заняття; групова підтримка; правила психологічної комунікації.

Одним із важливих пріоритетів в освітній діяльності закладів освіти, зокрема закладів позашкільної освіти, в умовах воєнного стану є забезпечення психологічної стійкості учасників освітнього процесу, будь-то вихованці, учні, педагогічні працівники чи батьки. Сьогодні всі учасники освітнього процесу потребують психологічної підтримки та допомоги.

Психологічна підтримка має на меті забезпечення фізичного та емоційного благополуччя для подолання стресу та травм, які можуть виникнути в результаті воєнної агресії.

Як зазначає Державна служба якості освіти України, значну частину освітнього процесу варто зосередити на організації спілкування дітей в месенджерах, виконанні ними вправ та завдань, що передбачають врегулювання психологічного стану.[1] Під час занять доцільно впроваджувати психологічні хвилинки, які допоможуть впоратися зі стресом та його наслідками, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту.

Психологічна підтримка під час війни для дітей базується на таких характеристиках:

1. Безпосереднє спілкування: педпрацівники прямо спілкуються з дітьми, прислухаються до їхніх конкретних потреб, емоцій та думок. Вони створюють безпечне середовище для висловлення почуттів та вражень.

2. Використання ігротерапії: педагоги використовують різні ігрові активності, щоб допомогти дітям висловити свої емоції та розлади, сприяють їхньому емоційному розвантаженню та приємним досвідам.

3. Техніки релаксації: педагоги вчать дітей технікам релаксації, таким як глибоке дихання, медитація або йога. Це допомагає знизити рівень стресу, заспокоює нервову систему та покращує психологічний стан.

4. Рекреаційні та творчі групові заняття: дітям надаються можливості брати участь в рекреаційних та творчих групових заняттях, таких як спорт, музика, малювання або театр. Це сприяє створенню позитивного емоційного контексту та комунікації між дітьми.

5. ХОГО: для дітей у воєнних конфліктах використовують методи гуманітарної освіти та допомоги (ХОГО). Це допомагає забезпечити необхідні ресурси для відновлення психологічного благополуччя та психосоціального розвитку.

6. Підтримка родини: педагоги надають підтримку не тільки дітям, але і їхнім родинам. Їм допомагають зміцнити родинні зв'язки, розуміння та забезпечити підтримку в складних ситуаціях.

Ці характеристики психологічної підтримки під час війни для дітей спрямовані на створення безпечного та сприятливого середовища, де діти можуть знайти підтримку.

Заборони під час психологічної підтримки.

Під час надання вихованцям психологічної підтримки в умовах воєнного стану існує кілька основних заборон, яких варто дотримуватись:

1. Не спонукати до насильства: педагог повинен уникати будь-якого спонукання до насильства або агресії, навіть якщо це є частиною дитячої гри. Важливо сприяти миролюбному і неконфліктному способу взаємодії.

2. Не змушувати дітей говорити про свої травматичні переживання. Діти можуть бути емоційно вразливими та можуть не бути готовими поділитися своїми травматичними досвідами. Педагог повинен створити безпечну і довірливу атмосферу під час занять, але не змушувати дітей говорити про свої переживання, якщо вони не готові.

3. Не розповідати дітям деталі про жорстокість або військові дії. Необхідно бути обережним у розповідях про жорстокість чи подробиці військових дій. Задача педагога – створити простір безпеки та заспокоєння, а не збільшити емоційне напруження та тривогу.

4. Не давати дітям хибну надію або фальшиві обіцянки: педагог має бути чесним і не давати дітям хибну надію або фальшиві обіцянки, які не можуть бути виконані. Важливо уникати порожніх обіцянок або створення нереалістичних очікувань.

5. Педагог повинен утримуватися від обвинувачень дітей або критики дітей та їх батьків. Важливо підтримувати дітей та заспокоювати їх, надаючи емоційну підтримку.

6. Не розділяти та не поширювати брехні або загрози: педагог повинен уникати поширення неправдивої інформації, загроз або паніки. Важливо сприяти спокою та розумінню, допомагаючи дітям зберігати позитивний настрій у складні часи.

Дотримання цих заборон сприятиме ефективній та безпечній психологічній підтримці дітей під час війни.

Нижче перераховано деякі ключові аспекти психологічної підтримки:

1. Індивідуальна консультація: Забезпечення можливості отримати індивідуальну підтримку та консультацію психолога. Це дозволяє особам висловити свої емоції, поділитися своїми переживаннями та знайти шляхи для впорядкування своїх думок.

Індивідуальна консультація є важливою складовою психологічної підтримки учасників освітнього процесу під час війни. Цей метод надає можливість людині віч-на-віч зустрітися з досвідченим психологом, щоб висловити свої емоції, переживання та проблеми. Психолог може проводити лекції та давати рекомендації щодо стратегій подолання стресу, емоційного самоуправління та розвитку позитивного сприйняття.

2. Групові заняття: організація групових сесій, де учасники можуть обговорювати свої враження, досвід та спільні труднощі. Це стимулює підтримку, співрозмову та співпрацю між учасниками у процесі подолання стресових ситуацій. Групові заняття в гуртках є ефективним методом психологічної підтримки учасників освітнього процесу під час війни. Цей підхід дозволяє створити цільову спільноту, де учасники можуть обговорювати свої проблеми, ділитися емоціями та знайти спільну підтримку.

Групові заняття в гуртках мають наступні переваги:

1. Взаємопідтримка: груповий підхід до психологічної підтримки дозволяє учасникам взаємодіяти між собою, надавати підтримку та спілкуватися з тими, хто переживає схожі труднощі. Це стимулює розвиток взаємопідтримки та сприяє створенню сприятливого середовища.

2. Відчуття належності: групові заняття дають учасникам відчуття належності до спільності, де розуміють та приймають їх. Це може бути особливо важливо під час воєнних конфліктів, коли люди відчуються вразливими та ізольованими.

3. Зниження стигми: участь у групових заняттях допомагає знизити стигму, пов'язану з психологічними проблемами. Коли учасники бачать, що інші також мають схожі досвіди та переживання, вони відчують більшу свободу висловлювати свої емоції.

4. Взаємне навчання: групові заняття дозволяють вихованцям вчитися один в одного, обмінюватися досвідом та розвивати нові навички. Це сприяє взаємному зростанню та стимулює позитивні зміни.

5. Структуровані заняття: групові заняття в гуртках мають структуру, що допомагає учасникам відчувати більшу організованість і контроль. Це дозволяє засвоювати нові навички та стратегії для подолання труднощів.

Під час групових занять в гуртках практикуються різні методи психологічної підтримки, такі як:

- Групові обговорення: учасники мають можливість поділитися своїми думками, ідеями та переживаннями з іншими учасниками групи. Це сприяє включенню та взаєморозумінню.
- Групові вправи: Групові вправи можуть включати рольові ігри, творчі завдання, спільне розв'язання проблем і співпрацю. Вони

допомагають зміцнювати спільність та взаємодію між учасниками.

Ось декілька вправ та ролевих ігор, які можна використовувати для психологічної підтримки колективу:

1. «Слово підтримки»: вихованці сидять в колі. Кожен учасник має по черзі назвати якомога більше позитивних якостей або досягнень інших учасників. Ця вправа сприяє підвищенню самооцінки та підтримує позитивне сприйняття один одного.

2. «Супергерої»: учасники обирають собі супергеройські образи та діляться, які суперсили вони мають та яким чином вони використовували б ці сили для розв'язання проблем або допомоги іншим.

3. «Рольова гра-терапія»: здобувачі освіти виконують ролі та сценарії, що стосуються їхніх проблем або труднощів. Це дає можливість побачити ситуацію з іншої перспективи, розробляти стратегії розв'язання проблем та відчувати емоції, пов'язані з цими ситуаціями.

4. «Подорож фантастичним світом»: учасники уявляють себе у фантастичному світі та розповідають про свої пригоди, які допомогли б їм подолати труднощі в реальному житті. Ця вправа стимулює творчість, розвиває позитивне сприйняття ситуацій та проблем.

5. «Місто підтримки»: діти малюють або будують місто, де різні будинки або регіони представляють підтримку в різних аспектах життя, таких як емоційна підтримка, соціальна підтримка, творчість тощо. Це допомагає відчувати колективну силу та усвідомити наявність різних ресурсів та варіантів підтримки.

Важливо пам'ятати, що підбір вправ та ігор залежить від конкретних потреб та характеристик групи. Тому важливо здійснювати індивідуальний підхід і адаптувати вправи до потреб учасників. Вихованці гуртка мають можливість допомагати один одному, надавати підтримку та спільно працювати над розв'язанням емоційних проблем. Групова підтримка може бути дуже ефективним способом надання допомоги та забезпечення підтримки учасникам. Ось кілька ідей, як зробити групову підтримку ефективною:

1. Створіть безпечне та довірливе середовище: забезпечте атмосферу в групі, де учасники відчуються комфортно та вільно виражають свої почуття і думки. Підтримуйте взаємну повагу, слухайте учасників та створюйте простір для співпереживання.

2. Структуровані зустрічі: заплануйте регулярні зустрічі групи, де учасники можуть спілкуватися, ділитися своїми досвідами і надавати підтримку один одному. Це може бути у формі обговорення, активностей або спільних проєктів, що сприяють спільноті та підтримці.

3. Використовуйте партнерську підтримку: запросіть учасників групи бути партнерами підтримки один для одного. Кожен учасник може обрати собі партнера, з яким вони будуть розмовляти та надавати підтримку. Це допомагає створити особистий зв'язок і позитивний взаємозв'язок у групі.

4. Впровадьте спільні проекти: запропонуйте вихованцям спільні проекти або активності, що спонукають до співпраці та взаємодії. Це може бути творча колаборація, волонтерські дії або спільна реалізація ідей. Такий спільний проект є чудовим способом зміцнити зв'язки та підтримати один одного.

5. Діліться ресурсами: закликайте здобувачів освіти ділитися ресурсами та інструментами, які їм допомогли подолати труднощі або знайти підтримку. Це можуть бути корисні книги, статті, вправи або онлайн-ресурси.

6. Залучайте фахівців: при потребі, запрошуйте психологів або спеціалістів, які можуть надати спеціалізовану підтримку та ресурси для групи. Вони можуть проконсультувати учасників та надати додаткові методики та установки.

Пам'ятайте, що групова підтримка може бути потужним інструментом, але вона також може вимагати часу та зобов'язань від учасників. Всім членам групи потрібно бути готовими ділитися та слухати, розуміти та надавати підтримку один одному.

Загалом, групові заняття в гуртках є ефективним методом психологічної підтримки в умовах воєнного конфлікту, дозволяючи створити позитивне та сприятливе середовище для взаємодії, підтримки та взаємного навчання.

Для психологічної підтримки вихованців можуть бути використані фізичні вправи, оскільки вони сприяють вивільненню енергії, знижують стрес та покращують настрій. Ось декілька простих фізичних вправ, які можна запропонувати дітям:

1. Прогулянка: природне середовище має позитивний вплив на настрій. Запропонуйте дітям піти на прогулянку, насолодитися свіжим повітрям та природою.

2. Фізичні ігри: гра в м'яч, теніс – це ігри, які допомагають дітям розважитися та вивільнити енергію.

3. Йога для дітей: йога може допомогти дітям розслабитися, зосередитися та поліпшити свідомість свого тіла. Існує багато відеоуроків йоги для дітей, які доступні онлайн. Впровадьте прості йога-пози для дітей, які допоможуть їм розслабитися, зосередитися та знизити стрес. Наприклад, «Дерево», «Кіт», «Собака знизу», «Корабель». Виконуйте їх у спокійному темпі та навчайте дітей спостерігати за своїм диханням і почуттями під час виконання пози.

4. Танець: запропонуйте дітям потанцювати під улюблену музику. Танець є чудовим способом виразити емоції та розслабитися.

5. Дихальні вправи: вчіть дітей робити прості дихальні вправи, такі як глибоке дихання та вдихання-видихання через ніс. Це може допомогти знизити рівень стресу та заспокоїти їхній розум. Наприклад, уявіть, що вони вдихають повітря через ніс протягом 4 секунд, тим самим заповнюючи свій живіт повітрям, а потім повільно видихають через рот протягом 6 секунд.

6. Масаж рук та стискання: запросіть дітей стиснути й розслабити руки, а також робити м'язовий масаж шиї та плечей. Це може допомогти відпустити напругу та знизити стрес.

Навчіть дітей простих технік самомасажу рук. Покажіть їм, які точки на долонях потрібно натискати або масувати для зняття напруги. Вони можуть виконувати ці техніки у спокійному місці, коли вони відчувають стрес чи напругу.

Запам'ятайте, що кожна дитина може володіти власними уподобаннями та здібностями. Важливо бути готовим пристосувати фізичні вправи до потреб кожної окремої дитини, дотримуючись їхнього комфорту та безпеки.

7. Мандали: попросіть дітей створити свої власні мандали. Надайте їм круглі картонки та різнокольорові олівці або фломастери. Діти можуть малювати симетричні та повторювані візерунки, що допоможе їм зосередитися та розслабитися.

8. Створення халабуд – на подвір'ї або навіть в спеціальному приміщенні.

Завдання та матеріали: надайте дітям завдання створити халабудку за своїми власними уявленнями. Зберіть матеріали, такі як пледи, подушки, картонні коробки, рушники, тростинки, шнури та клямри, які діти можуть використовувати для будівництва.

Спільна робота: підтримуйте співпрацю та командну роботу між дітьми. Допмагайте їм об'єднувати свої ідеї та використовувати власні таланти для будівництва халабудки.

Творчість та уява: заохочуйте дітей використовувати свою уяву та творчість при створенні халабудки. Дозвольте їм вибрати тему, кольори та додаткові деталі, які роблять їхню халабудку особливою. Зона відпочинку та розваг: при створенні халабудки думайте про те, як забезпечити зону відпочинку для дітей. Вони можуть додати комфортні подушки, рушники, книжки, настільні ігри або іграшки, щоб халабудка стала ще затишнішою і забезпечила можливості для розваг та релаксації.

Безпека та нагляд: забезпечте безпеку дітей, підтримуючи нагляд та перевіряючи, щоб конструкція була стійкою та безпечною для гри. Створення халабудок пропонує дітям можливість виявити творчість, співпрацювати та розслабитися в ігровому середовищі.

9. Ігри-балансири. Гра-балансир – це весела активна гра, в якій діти мають збалансувати своє тіло чи предмети для досягнення успіху. Ось кілька прикладів ігор-балансирів для дітей:

- заборона торкатися землі: поставте на підлогу різні предмети або маркери, такі як скакалки, подушки, касетки чи просто кольорові круги з паперу, і попросіть дітей пройти через них без торкання землі. Вони можуть рухатися вперед. Мета полягає в тому, щоб пройти через всі об'єкти без протикання;
- хиткий місток: використовуйте довгу дошку або зручну смугу матеріалу (наприклад, рушник) як місток. Діти повинні перетинати місток, зберігаючи баланс. Можна додати виклик, наприклад, попросити їх перетворитися на тварин, коли вони переходять;

- змійка-гойдалка: діти стають у ряд і тримаються за плечі одне одного. Керуючи рухом, вони намагаються піднятися та опуститися, наслідуючи рух гойдалки. Ця гра вимагає співпраці та координації;
- балансувальні дошки: використовуйте спеціальні балансувальні дошки або прості дошки для розміщення на підлозі. Діти можуть стояти на них, намагаючись зберегти рівновагу. Додайте елементи виклику, наприклад, попросіть дітей робити різні рухи, які перевіряють їхню спритність;
- конкурс стрибків: позначте на підлозі або на землі різні місця, а діти повинні стрибати між ними без торкання. Можна додати різні варіації, наприклад, маркування з використанням чисел чи кольорів для зміни правил гри.

Гра-балансир розвиває координацію, зосередженість та рухливість дітей, а також надає їм веселий спосіб активно провести час.

Слід користуватись правилами психологічної комунікації з дітьми:

1. Будьте емпатичними: спробуйте розуміти світогляд та почуття дитини, відображайте їх у своїй комунікації. Подивіться на світ очима дитини та виявляйте співчуття до її почуттів.

2. Слухайте активно: уважно слухайте дитину, проявляйте інтерес і заохочуйте її повідомляти свої думки та емоції. Підтримуйте невербальні сигнали, такі як зоровий контакт, махання голови та показники позитивного налаштування.

3. Використовуйте зрозумілу мову: пристосуйте свою комунікацію до віку та рівня розуміння дитини. Використовуйте прості слова та пояснення, уникайте складних термінів або фахової лексики.

4. Будьте терплячими: дайте дитині час, щоб знайти слова і висловити свої думки. Уникайте поспіху або наляканих питань. Терплячість допоможе дитині почуватися комфортно та безпечно у взаємодії з вами.

5. Використовуйте позитивне посилення; похваліть та заохочуйте дитину за її досягнення та зусилля. Використовуйте позитивні слова та вирази для підсилення самооцінки та позитивних почуттів.

6. Будьте безпечними та конфіденційними: Забезпечте дитину відчуттям безпеки та конфіденційності під час спілкування. Не розголошуйте її особисту інформацію без її дозволу.

7. Використовуйте гру та творчість: включайте елементи гри та творчості у комунікацію з дитиною, щоб створити позитивну та розслаблену атмосферу. Ігри, малювання або рольові ігри можуть допомогти дитині висловити свої емоції та думки.

8. Зрозумійте контекст: будьте усвідомлені про контекст, в якому спілкуєтеся з дитиною. Будьте чутливими до її особистого досвіду та травматичних ситуацій, які вона може досі переживати.

9. Створіть позитивний і безшовний перехід: завершуючи комунікацію, забезпечте гладку та позитивну зупинку, заохочуючи дитину самостійно висловити свої думки та питання.

10. Звертайтеся до батьків або опікунів: підтримуйте взаємодію з батьками або опікунами для обміну інформацією та спільного планування підтримки для дитини.

Дотримання цих правил допоможе створити ефективну та підтримуючу психологічну комунікацію з дітьми.

Висновки

Військова агресія стала викликом сьогодення. Тому в сучасних умовах діяльність закладів позашкільної освіти повинна бути спрямована на підтримку та покращення психологічного, емоційного та фізичного стану учасників освітнього процесу, створення сприятливого середовища для розвитку різних аспектів особистості дитини, позитивного впливу на її психологічний стан.

Список використаних джерел

1. Як вчителю організувати свою роботу під час війни: рекомендації Державної служби якості освіти [Електронний ресурс] – URL: <https://sqe.gov.ua/yak-vchitelyu-organizuvati-svoyu-robotu-p/>
2. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу [Андреєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., канд. псих. н., Флярковська О. В., канд. пед. н., Харківська Т. А.] [Електронний ресурс] URL: <https://drive.google.com/file/d/1EK88elXsT7rOuRQasYiRT6s6YagcbIz/view>
3. Соціально-педагогічна та психологічна робота у конфліктний та постконфліктний період. [Електронний ресурс] URL: <https://la-strada.org.ua/download/sotsialno-pedagogichna-ta-psyhologichna-robot-a-z-ditmy-u-konfliktnyj-ta-postkonfliktnyj-period-metodychni-rekomendatsiyi>
4. Як говорити з дитиною про війну. Техніки психологічної допомоги дитині. [Електронний ресурс] URL: https://www.youtube.com/watch?v=1_a1NBhztOs