

Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану

Воєнний стан суттєво вплинув на всі сфери життя українського суспільства, зокрема й на систему освіти. Здобувачі освіти, педагогічні працівники та батьки опинилися в умовах тривалого стресу, невизначеності, втрат і вимушених змін. Психоемоційне навантаження, переживання травматичних подій, порушення звичного способу життя створюють ризики для психічного здоров'я та соціального функціонування учасників освітнього процесу. У цих умовах особливої актуальності набуває організація комплексної психосоціальної підтримки, спрямованої на збереження психологічного благополуччя, формування стресостійкості та відновлення внутрішніх ресурсів особистості.

Сутність психосоціальної підтримки в освітньому середовищі

Психосоціальна підтримка — це система заходів, спрямованих на надання психологічної допомоги та соціального супроводу особам, які зазнали впливу кризових подій. В освітньому середовищі вона охоплює:

- емоційну підтримку;
- розвиток навичок саморегуляції;
- зміцнення соціальних зв'язків;
- формування безпечного освітнього простору;
- сприяння адаптації до нових умов життя та навчання.

Головною метою психосоціальної підтримки є допомога людині відновити відчуття контролю, безпеки, значущості та здатності ефективно функціонувати у повсякденному житті.

Психологічні наслідки війни для учасників освітнього процесу

Воєнні події викликають широкий спектр психоемоційних реакцій:

У здобувачів освіти:

- тривожність, страх, дратівливість;
- зниження концентрації уваги та мотивації до навчання;
- емоційна замкненість або, навпаки, агресивність;
- порушення сну;
- регресивна поведінка;
- прояви посттравматичного стресу.

У педагогів:

- професійне та емоційне вигорання;
- хронічна втома;
- відчуття безсилля;
- зниження працездатності;

- внутрішнє напруження.

У батьків:

- підвищена тривожність;
- гіперопіка або емоційна відстороненість;
- труднощі у підтримці дітей.

Ці прояви без належної підтримки можуть негативно впливати на якість освітнього процесу та міжособистісні стосунки.

Роль психологічної служби та соціального педагога

Ключову роль у системі психосоціальної підтримки відіграють практичний психолог і соціальний педагог. Їхня діяльність спрямована на:

- раннє виявлення дітей та дорослих у кризовому стані;
- проведення індивідуальних і групових консультацій;
- реалізацію профілактичних програм;
- організацію тренінгів із розвитку стресостійкості;
- соціальний супровід здобувачів освіти з групи ризику;
- координацію взаємодії з батьками та зовнішніми службами.

Важливим є застосування ресурсно-орієнтованих підходів арт-терапевтичних технік, тілесно-орієнтованих вправ, психоедукації.

Основні напрями психосоціальної підтримки

1. Створення безпечного освітнього середовища

Безпечний простір — це не лише фізичний захист, а й психологічний комфорт. Він передбачає:

- атмосферу довіри та прийняття;
- нульову толерантність до булінгу й насильства;
- чіткі правила взаємоповаги;
- підтримку з боку педагогів.

2. Психоедукації

Ознайомлення учасників освітнього процесу з:

- природними реакціями на стрес;
- способами саморегуляції;
- навичками емоційної грамотності;
- принципами турботи про ментальне здоров'я.

Психоедукація знижує рівень тривоги та формує відповідальне ставлення до власного психологічного стану.

3. Розвиток ресурсів особистості

Ресурсний підхід передбачає активізацію внутрішніх і зовнішніх опор людини через:

- тілесні практики;

- творчість;
- усвідомлення цінностей;
- соціальну взаємодію;
- позитивний досвід.

4. Підтримка педагогів

Збереження психологічного здоров'я педагогів є передумовою стабільного освітнього процесу. Доцільними є:

- тренінги з профілактики професійного вигорання;
- групи психологічного розвантаження;
- арт-терапевтичні заняття;
- тілесно-орієнтовані практики;
- супервізійна підтримка.

5. Робота з батьками

Батьки є важливими партнерами у процесі підтримки дітей. Робота з ними включає:

- консультативну допомогу;
- просвітницькі заходи;
- рекомендації щодо підтримки дитини вдома;
- формування навичок конструктивного спілкування.

Міждисциплінарна взаємодія

Ефективна психосоціальна підтримка неможлива без співпраці:

- адміністрації закладу освіти;
- педагогічного колективу;
- психологічної служби;
- медичних і соціальних установ;
- громадських організацій.

Такий підхід забезпечує комплексність допомоги та своєчасне реагування на кризові ситуації. Психосоціальна підтримка в умовах воєнного стану є необхідною складовою освітнього процесу. Вона сприяє збереженню психічного здоров'я, формуванню стійкості до стресу та відновленню внутрішніх ресурсів учасників освітнього процесу. Системна, професійно організована допомога дозволяє не лише мінімізувати негативні наслідки війни, а й створити умови для особистісного зростання, взаємної підтримки та зміцнення спільноти.