

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДТРИМКА ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Віктор СТРЕЛЬНИКОВ

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри філософії і економіки освіти,
Полтавська академія неперервної освіти ім. М. В. Остроградського,
м. Полтава, Україна

Ситуація в Україні, пов'язана з російською воєнною агресією, вимагає вирішення актуальних завдань якісної підготовки освітян до надання психолого-педагогічної підтримки здобувачам освіти. Співробітниками кафедри філософії і економіки освіти Полтавської академії неперервної освіти ім. М. В. Остроградського проводиться системний пошук шляхів підготовки педагогічних працівників до надання психолого-педагогічної підтримки здобувачам освіти. Проблему вбачаємо у виробленні методології та практичних засад підготовки педагогів, що забезпечило б виконання вимоги МОН України щодо забезпечення надання психолого-педагогічної підтримки здобувачам освіти, поєднання індивідуальної професійної самореалізації і засвоєнням педагогами означених завдань в умовах війни.

Аналіз попередніх публікацій показує важливість проблеми підготовки освітян до надання психолого-педагогічної підтримки здобувачам освіти, що підтверджується напрацюваннями у філософських, психологічних, педагогічних науках, де є низка досліджень означеної проблеми (Д. Абрамов [1, с. 22–25]; К. Балахтар [2, с. 55–62]; Л. Григоровська [6]; З. Кісарчук [7]; Г. Лазос [7]; Л. Лебедик [1, с. 22–25; 4, с. 46–50; 5, с. 298–302]; Я. Омельченко [7]; М. Слюсаревський [6] та ін.). Однак, системна підготовка освітян до надання психолого-педагогічної підтримки здобувачам освіти не стала ще самостійним предметом наукових досліджень.

Таким чином, проблема підготовки освітян до надання психолого-педагогічної підтримки здобувачам освіти залишається у філософських, психолого-педагогічних дослідженнях однією з досить актуальних та складних.

Обґрунтуємо доцільність дотримання правил і виконання спеціальних вправ для розвитку складників резилієнтності педагогів для надання ними психолого-педагогічної підтримки здобувачам освіти.

На курсах підвищення кваліфікації в Полтавській академії неперервної освіти ім. М. В. Остроградського рекомендовано застосовувати правила резилієнтності педагогів: а) дбати про власну безпеку й захищеність вихованців; б) реагувати на свої негативні почуття, допомагати вихованцям проживати їх; в) урахувувати можливості мозку, який працює у стресі; г) створювати середовище спільних цінностей з учнями; д) плекати майстерність турбуватися про себе, учнів та інших людей.

Запропоновані нами курси сприяють вирішенню на практичному рівні проблеми – допомогти педагогічним працівникам працювати в умовах війни, розвиваючи їхню резилієнтність, у якій виокремимо основні чотири елементи:

1) надія, яка пов'язана з впевненістю в нашій перемозі, що українці зможуть пройти через складнощі війни; 2) оптимізм, який у контексті війни теж означає віру в нашу перемогу; 3) адаптивність, яка є здатністю пристосовуватися до змін, а у військовий час має відбуватися дуже швидко; 4) стійкість, яка є здатністю навіть попри трагічні обставини не опускати руки (К. Балахтар [1, с. 55–62]). Отже, завдяки резилієнтності, педагогічний працівник зможе долати стреси та складні періоди життя.

Під час курсів підвищення кваліфікації відпрацьовуються техніки надання першої психолого-педагогічної допомоги, які важливо виконувати, перебуваючи у відносній безпеці, там, де людина зможе не боятися, наприклад, заплющити очі, відволіктися від усього, що відбувається навколо, бути переконаною, що поруч є людина, якій вона можете довіряти (техніка «заземлення, граундінг»; техніка «безпечне місце»; техніка «сканування тіла»; техніка «прогресивна м'язова релаксація»; техніка «дихання за квадратом»).

Так, техніка «заземлення, граундінг» (або техніка 5–4–3–2–1 ґрунтується на переключенні уваги з власних переживань на зовнішні чинники завдяки п'яти органам чуття; пропонується здобувачу освіти, якому надається перша психологічна допомога, знайти навколо: п'ять речей, які можна побачити, наприклад, комп'ютер, телефон, стіл, кіт, книга; чотири речі, до яких можна доторкнутися, наприклад, обличчя, ручка, чашка, пальто; три речі, які можна почути, наприклад, гуркіт автомобіля, музику, розмову; дві речі, які можна відчутти на запах, наприклад, парфуми чи дерево; одну річ, яку можна скуштувати, наприклад, каву. Техніка «безпечне місце» – здобувачу освіти, якому надається перша психологічна допомога, слід заплющити очі та уявити детально місце, де йому комфортно й затишно, де він почує звуки, що лунають звідти, відчує запахи тощо. Техніка «сканування тіла» – здобувачу освіти, якому надається перша психологічна допомога, слід зосередити увагу на своєму тілі та відчуттях у ньому від верху до низу; заплющивши очі, слід відчути чоло, ніс, губи, шию, плечі, руки – і так далі до низу. Техніка «прогресивна м'язова релаксація» – здобувачу освіти, якому надається перша психологічна допомога, слід зробити вдих і, затримавши дихання, напружити всі м'язи й утримувати їх у цьому стані; на видиху слід різко розслабити все тіло; коли відбувається викид гормонів стресу, вегетативна нервова система активізується для їхнього регулювання, у цей процес залучені й м'язи, тому може боліти спина, затискати шию, з'явитися м'язовий дискомфорт; цю вправу краще виконувати наодинці в спокійному місці чи перед сном. Техніка «дихання за квадратом» – здобувачу освіти, якому надається перша психологічна допомога, слід прийняти зручну позу стоячи або сидячи; зробити вдих й одночасно рахувати про себе: один, два, три, чотири; затримати повітря й одночасно рахувати: один, два, три, чотири; повільно видихнути, рахуючи: один, два, три, чотири; знову затримати дихання і порахувати до чотирьох.

Вправи з технології «Сміхотерапія», коли здобувачу освіти, якому надається перша психологічна допомога, дається інструкція: 1) «станьте, вдихніть і посмійтеся, переходячи на регіт; якщо не вийшло, значить ви занадто

серйозні, тому так складно щиро розсміятися; якщо, почувши веселий жарт, ви всього лише посміхаєтеся, знайте, що саме повноцінний сміх, а не чергова посмішка, дає максимум користі; тренуйтеся – і ви навчитеся сміятися в будь-який момент»; 2) «посміхніться й утримуйте посмішку; хід думок і навіть настрої почнуть поліпшуватися – і ось вже ваша усмішка стане не награною, а справжньою»; 3) «станьте перед дзеркалом і почніть корчити пики і показувати язик своєму відображенню – сміх не змусить себе довго чекати; якщо такий спосіб вам не підходить, знайте, що в кожного з нас є щось, що викликає щирий сміх – такі собі «сміхопігулки»; це може бути улюблена комедія, збірники анекдотів, кумедні фото чи відео, на яких зображені, наприклад, сімейні свята»; 4) «виконуйте якісь прості вправи, які дає ваша фантазія, і в цей час скандуйте «хо, хо, ха, ха», при цьому виконуйте ті різкі рухи, тримайте контакт очима з учасниками цієї вправи»; 5) «також у групі проведіть вправу «сміх по телефону», коли кожен з учасників робить вигляд, що говорить по мобільному телефону, а потім, встановивши один з одним контакт очима, скандує «хо, хо, ха, ха»; 6) «також у групі проведіть вправу «мстивий сміх», коли всі учасники вказівними пальцями погрожують один одному, вигукуючи «ха»; 7) «знову в групі проведіть вправу «чому я»: учасники беруть руки в боки, дивляться на інших і запитують: «Чому я? Ха, ха, ха» (примітка: важливо, щоб кожна вправа зі скандування, тобто, вправи 4–7, виконувалася не менше 1–2 хвилин).

Розвивають резилієнтність педагогічних працівників такі три прості вправи, які використовуються у тренінгу: 1) перша вправа – згадати з минулого життя свої перемоги, наприклад, гарні оцінки на іспитах, перемоги на змаганнях, адже якщо людина впевнена в собі, якщо в неї було багато перемог, у неї сильний ресурс, вона вірить у свою спроможність; а якщо людина носить в собі щодня невирішену проблему, це піднімає рівень гормону стресу – кортизолу й адреналіну; 2) друга вправа – згадати з минулого тих людей, яким педагог вдячний; а також скласти список тих людей, хто на думку педагогічного працівника, вдячний йому; світ стає теплішим і приємнішим; 3) третя вправа – погляд з майбутнього (Джон Гріндлер) – учаснику тренінгу пропонується створити образ себе із щасливого майбутнього, який може щось порадити йому сьогодні: жити так, як хотів би жити (уміти, мати...); побачити себе сьогодні, стимулювати себе мріями; важливо, що пропонується життєва мета не кимось нав'язана, а належить учасникові тренінгу, що підсилює його імунітет і допомагає талантами, увагою, пам'яттю, всіма ресурсами; учасник тренінгу має переконатися, що його підсвідомість не розуміє слова «Треба», а лише «Хочу!», підсвідомість чинить опір тому, що не є його власним бажанням, тому людина часто забуває, неуважна, з нею відбуваються якісь негативні й малоймовірні події; якщо людина продовжує займатися не своєю справою (без власного бажання), підсвідомість залучає останній аргумент – психічний «збій», психосоматичні хвороби через ослаблення імунітету.

Серед порад самодопомоги, які застосовуються у тренінгу з педагогічними працівниками, актуальними є: а) зверніться до дихотомії контролю; б) не позбавляйте себе речей, які дають задоволення і заспокоюють; в) займайтеся

фізкультурою; г) дозуйте отримувану інформацію; е) використовуйте метод «5 С (5S)» для зняття адреналінового стресу та підвищення імунітету: «Сон», «Сонце», «Спорт», «Сміх», «Секс» (англ. Sleep, Sun, Sport, Smile, Sex).

Отже, як показує досвід проведення курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників, дотримання означених правил і виконання спеціальних вправ для розвитку складників резиліентності педагогічних працівників є своєчасним і доцільним.

Перспективи подальших розвідок полягають у дослідженні можливостей системи вищої освіти для розвитку резиліентності педагогічних працівників в умовах війни та створення умов для успішної її реалізації. Педагогічні працівники мають, розвиваючи власну резиліентність, належно виховувати молодь і сприяти перемозі України.

Список використаних джерел

1. Абрамов Д. О., Лебедик Л. В. Роль педагога закладу позашкільної освіти у формуванні в учнівської молоді професійних ціннісних орієнтацій в умовах війни. *Наука і освіта в глобальному та національному вимірах : виклики, загрози, перспективи розвитку* : тези доповідей II Міжнар. наук.-практ. конф. (16–17 листоп. 2023 р., м. Лубни). Полтава; Лубни; Миргород, 2023. 284 с. С. 22–25. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/23029>

2. Балахтар К. С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія : Педагогіка. Психологія*: зб. наук. пр. К. : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). С. 55–62. URI: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/58483>

3. Коли світ на межі змін : стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни. Посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти, розроблений Громадською організацією «GoGlobal» спільно з Центром «Розвиток КСВ» та експертною платформою Career Hub у рамках програми «Мріємо та діємо». URL: <https://drive.google.com/file/d/1r0qbJVj-1XfSjLtvzvJDeicK5YFI6wZL/view>

4. Лебедик Л. В. Проектування форм організації навчання майбутніх педагогів закладів позашкільної освіти в умовах війни. *Наука і освіта в глобальному та національному вимірах : виклики, загрози, перспективи розвитку* : тези доповідей II Міжнар. наук.-практ. конф. (16–17 листоп. 2023 р., м. Лубни). Полтава; Лубни; Миргород, 2023. 284 с. С. 46–50. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/23028>

5. Лебедик Л. В., Стрельников В. Ю. Соціальна адаптація учасників війни у системі неперервної освіти. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. матеріалів I Міжнарод. наук.-практ. форуму (1–3 листоп. 2023 р., м. Полтава). Полтава, 2023. 362 с. С. 298–302. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/23035>

6. Слюсаревський М. М., Григоровська Л. В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник НАПН України*. 2022. 4(1). URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4129>

7. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін.; за ред. З. Г. Кісарчук. К. : Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/722181/1/Monograph2020_labpsychother.pdf

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ТЕМИ «СТАНОВЛЕННЯ
Й РОЗВИТОК ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПАРАТИВІСТИКИ В УКРАЇНІ» З
ІСТОРІЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПАРАТИВІСТИКИ**
Ірина ТАМОЖСЬКА

доктор педагогічних наук, доцент кафедри освітніх наук, цифрового навчання
та академічного підприємництва

Навчально-наукового інституту міжнародної освіти,
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, м. Харків, Україна

Наразі загально визнаним фактом є те, що педагогічна компаративістика послуговується історичним педагогічним контекстом, що є підґрунтями для цілісного й системного історичного аналізу, порівняння освітніх систем, їх інтерпретації в умовах сьогодення. Українські дослідники (М. Чепіль, О. Карпенко, В. Стинська) акцентують увагу на тому, що порівняльна педагогіка спрямована насамперед на краще розуміння унікальності різних педагогічних явищ у національній освітній системі, науковий пошук «адекватного узагальнення» позитивного досвіду з метою коригування сучасних процесів, що відбуваються в педагогічній / освітній галузі [3, с. 29]. Отже, є доцільним вивчення історії педагогіки та педагогічної компаративістики як вибіркового компонента освітньо-наукової програми «Освітні, педагогічні науки» третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти (спеціальності: 011 Освітні, педагогічні науки; галузі знань: 01 Освіта / Педагогіка). Навчальну дисципліну «Історія педагогіки та педагогічна компаративістика» мають право самостійно обрати для вивчення здобувачі ступеня доктора філософії (PhD) Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна відповідно до своїх наукових інтересів та проблеми дослідження. Тематичний план дисципліни становить два модулі («Історія педагогіки», «Педагогічна компаративістика»), які складаються з таких змістовних модулів: «Історія української школи та педагогіки», «Історія зарубіжної школи та педагогіки», «Теоретико-методологічні засади педагогічної компаративістики», «Системи вищої освіти провідних країн світу: їх структура та організація».

У контексті вивчення теми «Становлення й розвиток педагогічної компаративістики в Україні» (змістовного модуля «Теоретико-методологічні засади педагогічної компаративістики») акцентовано увагу на таких теоретичних питаннях: 1) витоки національної педагогічної компаративістики; 2) етапи розвитку української порівняльної педагогіки; 3) перше українське