

3. Методичні рекомендації з організації та функціонування мобільної соціальної служби з догляду вдома та паліативного догляду / авт.-упоряд. : С. Толстоухова, І. Пінчук, Г. Левкіна. Громадська організація «Ліга соціальних працівників України» у межах Програми ООН за фінансової підтримки Європейського Союзу та Уряду Канади, 2021. 109 с.
4. Професійний стандарт «Соціальний працівник»: наказ Міністерства соціальної політики України від 04.07.2019. URL: <https://register.nqa.gov.ua/uploads/0/75-1049.pdf> (дата звернення: 20.02.25).
5. Семигіна Т. Глобальні стандарти підготовки соціальних працівників як ідеалістичне бачення розвитку освіти із соціальної роботи. *Publishing House «UKRLOGOS Group»*. 2021. С. 75–84. URL: <https://doi.org/10.36074/rodmmrfssn.ed-1.07>
6. Щербаківа В., Рагозіна Т., Костіна В. Досвід соціально-реабілітаційної та паліативної допомоги харківського обласного благодійного фонду «соціальна служба допомоги» людям літнього віку в умовах воєнного стану. *Соціальна робота: реалії та перспективи* : зб. наук. пр. Всеукр. наук.-практ. конф., присвяч. 110-річчю Полт. нац. пед. ун-та імені В. Г. Короленка, м. Полтава, 9–10 трав. 2024 р. / за заг. ред. Н. О. Сайко, В. І. Березан. Полтава, 2024. С. 143–148.
7. Kostina V., Rahozina T., Smerechak L. Palliative Care in the Conditions of New Social Challenges: Problems and Prospects. *Evropsky Politicky a Pravni Diskurz*. 2024. 11, 1, 51–61. URL: <https://doi.org/10.46340/eppd.2024.11.1.6>

РЕАБІЛІТАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В ДНЗ «ОХТИРСЬКИЙ ЦЕНТР ПТО» В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

П'яткіна Альона

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

alenapiatkina0508@gmail.com

Науковий керівник: *Куторжевська Любов*

З початком повномасштабного вторгнення рф в Україну 24 лютого 2022 року Указом Президента України №64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні» на території України було введено воєнний стан. Через бойові дії багато сімей змушені були залишати свою домівку; особливо вразливими до травматизації через втрату звичних умов життя та соціальних зв'язків залишаються люди похилого віку та діти. Повномасштабне військове вторгнення російської федерації в Україну, – стверджують науковці, – зумовило найбільшу мобілізацію людського ресурсу до лав ЗСУ [1, с. 160]. Війна виснажує нас фізично та психічно. Відомо: нині державні служби та органи, що опікуються психологічним здоров'ям населення, не мають достатньо ресурсів для забезпечення і проведення належної психологічної реабілітації громадян, постраждалих від воєнних дій, збройних конфліктів, повномасштабної війни рф проти України [1, с. 161]. Попри те, що наша психіка здатна адаптуватися під будь-які складнощі, кожен день бойових дій у

рідній країні пережити надзвичайно складно. У цей непростий час варто підтримувати себе, рідних та близьких. Це життєво необхідно для того, щоб зберегти здоров'я – фізичне та психічне. Після хвили емоцій, які ми всі пережили, наша психіка поволі стабілізується. Ми думаємо про те, що буде далі, як діяти в новій реальності, звикаємо до невизначеності та все одно будуємо плани на майбутнє. Усвідомлюємо, що все змінилось і треба жити відповідно до нових умов. Дуже важливо вийти на фазу соціальної адаптації – процесу пристосування особистості до умов соціального середовища, формування адекватної системи стосунків із соціальними об'єктами, інтеграції особистості в соціальні групи, діяльність щодо освоєння стабільних соціальних умов, прийняття норм і цінностей нового соціального середовища [2, с. 5], – у якій ми діятимемо раціонально, усвідомлено та більш стійко.

Наразі Україна переживає складну ситуацію, пов'язану з багатьма чинниками. Найбільш руйнівною ситуацією, як ми зазначили вище, є повномасштабне вторгнення РФ в Україну. Тому сьогодні підтримки і допомоги потребують усі учасники освітнього процесу. Важливим складником роботи зі здобувачами освіти, які пережили травмуючі події, є формування стресостійкості та життєстійкості. За таких умов істотно зростає роль психологічної служби у системі освіти, яка має забезпечувати своєчасне і систематичне надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки усім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань функціонування системи освіти. Саме психологічна служба покликана надавати відповіді тим викликам, які мають діти і суспільство. Центр психічного здоров'я і психосоціального супроводу НаУКМА у співпраці з психологічною службою і при підтримці Представництва ЮНІСЕФ в Україні розробили корекційно-розвиткову програму «Безпечний простір» для практичних психологів і соціальних педагогів, які працюють з дітьми дошкільного, молодшого шкільного та підліткового віку, щодо створення безпечного середовища та формування життєстійкості. Метою зазначеної корекційно-розвиткової програми є підвищення стійкості до переживання наслідків стресу здобувачів освіти після психотравмувальних подій. Суттєвою перевагою програми є корисність її застосування навіть через рік після травматичної події. Три основні складові програми спрямовані на здобувачів освіти, батьків і педагогів.

Травмуючі події, які виникають через війну, зачіпають сотні тисяч дітей. Діти потребують допомоги і підтримки у тому, як впоратися зі стресом від війни, знайти способи адаптуватися до нових умов існування і впоратися з труднощами для запобігання розвитку проблем у сфері психічного здоров'я. Саме для надання допомоги дітям та їх підтримки розроблено програму «Діти та війна. Навчання технік зцілення». Програма та посібник до неї розроблено Фондацією «Діти та війна» (Берген, Норвегія). Автори посібника – представники Інституту психіатрії (Лондон, Великобританія) та Норвезького центру кризової психології. Програму було впроваджено в країнах, де відбувалися воєнні дії: Боснія, Косово, Китай, Іран, Сирія, Руанда, Непал, і показала свою ефективність.

Саме тому дуже важливою є робота працівників соціальної та психологічної служби, які покликані допомогти здобувачам освіти опрацювати неефективні реакції на стрес, напрацювати механізми стресостійкості, навчити технікам, які допоможуть стабілізуватися та легше впоратися зі спогадами про пережите. Матеріали програми будуть корисними для освітян, психологів та психотерапевтів-консультантів, соціальних працівників та соціальних педагогів, інших фахівців, які займаються питанням захисту дітей та які пройшли попередню підготовку. Програму схвалено для використання у закладах освіти ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» (протокол № 2 від 29.06.2016) і розміщено на сайті (<https://drive.google.com/file/d/16yCTn6CmrDEF9kf6Iwd2oTod3wuvAJpp/view>).

Щодо впливу травматичних подій на освітній процес зазначимо: діти повернулися до навчання. Відкриття закладів освіти – це складно, але правильно. Це нагадує про мирне життя. Зараз усе, що пов'язуватиме нас із життям до війни, з періодом стабільності, – вкрай важливе. У той же час важливо пам'ятати, що травматична подія, яку пережили чи переживають педагоги та здобувачі освіти, накладає відбиток і на навчальний процес у цілому. Адже травмовані освітяни відчують певні труднощі з концентрацією, увагою та поведінкою. Деякі учні можуть бути занадто тихими та замкнутими, інші – гіперактивними. У багатьох виникають проблеми з навчанням та успішністю. З огляду на це важливо починати проводити уроки з найпростішого, з того, що проходили давно, того, що легко пригадати. Це потрібно, аби в здобувачів освіти було відчуття «я можу, я перемагаю», щоб у них підвищувався рівень дофаміну, підвищувалася концентрація уваги й покращувався загальний стан. Також важливо розпочинати роботу з обговорення правил. Будь-яка робота, особливо зараз, – це про створення простору взаємин. А простір взаємин – це такі правила: на якийсь час важливо планувати уроки коротшими, менш інтенсивними, зрозумілими за змістом, але меншими за обсягом домашніх завдань; іноді корисно відкласти деякі уроки на певний час та використати цей час для бесіди про практичні речі, пов'язані з нормалізацією життя закладу освіти та здобувачів освіти. Це може допомогти знайти вихід із труднощів, що склалися, і поліпшити здатність здобувачів освіти справлятися з факторами нагадування про травму. Педагоги відрізняються за своїми емоційними проявами. Найважливіше – залишатися щирим. Здобувачі освіти дуже добре помічають, як їхні вчителі самі справляються з травмою. Цілком нормально виражати свої природні емоції, чи то сум або будь-яку іншу реакцію на нагадування, протягом усього періоду свого відновлення для того, щоб здобувачі освіти могли переконатися в нормалізації стану вчителя та свого власного, навіть, якщо на це потрібно більше часу, ніж очікувалося. З чого варто розпочати перший урок? Що насамперед важливо сказати та зробити? Як реагувати на розмови дітей про війну під час уроків? Коли ви зустрінетеся зі здобувачами освіти, насамперед важливо сказати, як ви радієте, що вам вдалося зібратися разом. А найцінніше, що в нас є, – це ми. Важливо окреслити правила. Правила створюють відчуття кордонів і безпеки. Треба розуміти, що діти вийшли «з контакту» на деякий час

і досвід травматизації та стресу стирає інформацію, якою всі були наповнені. Наприклад, ми спілкуємося тільки з ввімкненими камерами, але з вимкненими мікрофонами, усі відповідають по черзі, піднімаючи руки. Треба розуміти, що зараз потреба в емоційній стабілізації буде більша, ніж у конкретних логічних знаннях. Усі когнітивні процеси будуть викривлені, уповільнені; треба буде здолати більше перепон і напруження. Тому буде добре, розпочати з тих тілесних практик, зокрема: радимо учням потягнутися, запитасмо: можливо, вони хочуть про щось нас запитати, повідомляємо, де ми зараз перебуваємо. Дітей не можна навантажувати своїми емоціями, тому не варто розповідати про трагічний і важкий особистий досвід. Якщо група невелика, можна попросити здобувачів освіти сказати принаймні про їхні бажання, сказати одне одному слова підтримки чи просто вітання. Можемо сказати: «Зараз ми всі переживаємо жахливо складний досвід, але я так рада бачити всіх. І це означає, що ми справляємося і всі ви супергерої» чи запропонувати здобувачам освіти поділитися тим, що їм допомагає вистояти і справитися з усім, поділитися суперсилою.

Рекомендуємо впровадження «психологічної хвилинки», яка допоможе здобувачеві освіти справитися зі стресом та його наслідками, емоційно налаштуватися на урок, на плідну роботу. Це дасть змогу створити сприятливу атмосферу, що дозволить дітям розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, що є природним механізмом стабілізації. Регулярне виконання «психологічних хвилин» у зручний час та слухній нагоді допоможе здобувачеві освіти стати більш спокійним, врівноваженим, а також дозволить краще зрозуміти свої почуття. Звертаємо увагу, що педагог має сам визначити, коли і у який час потрібно провести «психологічну хвилину». Реакції на кризову ситуацію у дітей різних вікових категорій є різними. Відповідно до таких ситуацій є різними й ризики, а також потреби виходу з них. Під час кризової ситуації здобувачі освіти можуть відчувати власну провину за події, що відбулися. У них виникають страхи, знижується рівень комунікації, або, навпаки, вони проявляють надмірну турботу про захист та порятунок людей. На травмуючу ситуацію можуть виникати такі реакції: недовіра до оточення; болісне реагування на критику; перезбудження; тривожність; емоційний ступор; уникання місць, людей, предметів, що нагадують про травмуючу подію; емоційна байдужість – захисна реакція; негативізм, «спалахи» гніву, агресії; уникання спілкування; ризиковані вчинки; занепокоєність щодо своєї безпеки та можливості повторення травмуючих подій; зниження уваги та концентрації; підвищена активність; роздратованість; пропущення занять; скарги на самопочуття; постійне обговорення подій та фокусування уваги на окремих деталях того, що трапилося. Деякі люди переживають так звані «панічні атаки», що супроводжуються нападом страху, пітливістю, відчуттям браку повітря, нудотою, навіть втратою контролю над собою. За такого стану педагогам необхідно вжити наступні дії: не залишати людину на самоті; розмовляти з нею, використовуючи прості й короткі речення; не робити припущень щодо потреб людини, краще запитати; подихати разом з людиною.

Рекомендуємо техніки, які вчитель може застосовувати під час проведення «психологічної хвилини» для здобувачів освіти, зокрема:

Дихальні техніки для зняття стресу, панічних атак.

Глибоке та повільне дихання. Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Робимо коротку паузу між вдихом та видихом. Видих має бути довшим за вдих. Одного вдиху та видиху недостатньо, вправу потрібно робити мінімум 3 хвилини.

Запах квітів. Пропонуємо дитині уявити, що вона відчуває запах квітки, глибоко вдихаючи через ніс і видихаючи через рот. Також можна подумки уявити собі квітку.

Варто пам'ятати: надання соціальним педагогом допомоги базується на чотирьох принципах: захищати безпеку, гідність і права людини; пристосовувати свої дії до культурних традицій людей; бути обізнаним про інші заходи реагування на надзвичайну ситуацію. Навіть ті, хто зараз перебувають у безпеці, живуть у стані тривоги та стресу. Щоб працювати на перемогу й бути корисними іншим, ми маємо бути сильними. Тому навчитися надавати підтримку собі – особливо важлива навичка під час війни.

Отже, нині кожен із нас – опора для іншого. І саме зараз для здобувачів освіти педагоги – значно більше, ніж викладачі. Будь-який дорослий, який перебуває поруч із дитиною, який може відчувати стабільність, обличчя якого зберегло жвавість, хто знаходить у собі сили дивитися в очі, може з'ясувати, що відбувається, витримати погляд того, кому складно, витримати напруження, – є маяком і джерелом зцілення. Зараз ми всі – маяки та джерела зцілення для тих, хто поруч із нами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Повернення з війни: соціально-психологічні особливості реадaptaції та ресоціалізації ветеранів і ветеранок до умов цивільного життя: кол. монографія / А. Чернов, В. Заїка, В. Лебедев та ін. Полтава: ПУЕТ, 2024. 249 с.
2. Тезаурус фахівця соціальної сфери: 110-й річниці ПНПУ імені В. Г. Короленка присвячується / уклад. Л. І. Куторжевська. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024. 99 с.

ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Санжаровець Валентина

Державний університет «Київський авіаційний інститут»

valyasanj@gmail.com

Сучасний стан змінюються, відбувається переосмислення традиційних світоглядних установок і людини. Людство рухається до іншого рівня свідомості. Розвиток технологій, штучного інтелекту, призвело до можливості створення віртуальної реальності, яку можливо розглядати, як зміну станів свідомості. Розуміння технології енергоінформаційного впливу на поведінку людини на зміни в навколишньому світі, ставить завдання мисленню.