

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ШКОЛЯРІВ У ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

**Рибалко Л. С.**

доктор педагогічних наук, професор,  
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,  
м. Харків, Україна

**Овсюк Д. Р.**

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,  
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,  
м. Харків, Україна

*У статті представлено досвід розробки та впровадження психологічної підтримки школярів в умовах воєнного стану в Україні. Розкрито сутність поняття «психологічна підтримка», визначено її головну мету — розвиток адаптаційних можливостей для пристосування до нових умов життя. Визначено діагностичний, консультативний, розвивально-корекційний, просвітницький етапи психологічної підтримки. Описано досвід застосування методів арт-терапії в процесі проведення навчального антикризового тренінгу.*

**Ключові слова:** діяльність практичного психолога, учні закладів загальної середньої освіти, арт-терапія, навчальний антикризовий тренінг, вправи на релаксацію.

*The article presents the experience of developing and implementing psychological support for schoolchildren under martial law in Ukraine. The essence of the concept of «psychological support» is revealed, and its main goal is defined — the development of adaptive capabilities for adaptation to new living conditions. The stages of psychological support are defined: diagnostic, consulting, developmental and corrective, and educational. The experience of using art therapy methods and educational anti-crisis training is described.*

**Keywords:** psychological support, schoolchildren, art therapy, educational anti-crisis training, relaxation exercises.

Українське суспільство наразі переживає тяжкий період. Воєнний стан в Україні, а також супутні чинники — переїзд, розлука з близькими, втрата відчуття захищеності стають тими психотравмуючими факторами, які з особливою силою впливають на дітей. Проте, за негативних умов життя не може зупинитися, діти мають продовжувати спілкуватися, навчатися, займатися щоденними справами. Тому родини та школи стикаються з невідкладною проблемою адаптації учнів до нових небезпечних умов життя та навчання. Особливої важливості за цих умов набуває діяльність практичних психологів та педагогічних працівників з психологічної підтримки школярів.

Мета статті — показати педагогічні способи організації психологічної підтримки школярів для вдалого проходження адаптації в період військового стану в Україні.

Як зазначено в листі Міністерства освіти і науки України «Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти 2022/2023 навчального року» психологічна підтримка — це діяльність із «забезпечення психологічної стійкості учасників освітнього процесу» [4, с. 1]. Розглянемо поняття «психологічна стійкість», до розвитку якої закликає лист. Наразі психологічна стійкість, або резиліентність розглядаються як психологічна якість або ресурс особистості, який дає змогу долати стрес та адаптуватися до нових несприятливих обставин життя [1]. У свою чергу психологічний словник визначає психологічну підтримку як систему заходів, що підвищують адаптованість до нових умов життя. Психологічна підтримка реалізується через оптимізацію психологічного та емоційного стану людини [2]. Отже, поняття «психологічна підтримка» ми розуміємо як заходи з розвитку адаптаційних можливостей та резиліентності школярів для пристосування до нових умов життя. Для розробки програми з психологічної підтримки ми звернулися до основних видів діяльності практичного психолога [1]. Визначено наступні етапи здійснення психологічної підтримки: діагностичний, консультативний, розвивально-корекційний, просвітницький.

На виконання поставленої мети розпочато роботу з психологічної підтримки школярів на базі Харківських спеціалізованих шкіл I–III ступенів №18 (628 учнів у 23 класах) та №87 (826 учнів у 31 класі) Харківської міської ради Харківської області. Заняття проводилися один раз на місяць з кожним класом окремо за участю класного керівника.

На діагностичному етапі нами визначено наявний рівень дезадаптації учнів 5-6 класів за допомогою наступних методик: тест рівня тривожності Ч. Спілберга (STAI), шкала депресії в адаптації Т. Балашової, авторська анкета для вчителів, проєктивні методики «Людина під дощем» та «Метафоричний автопортрет (рослина)». Для проведення тестування школярів було попередньо отримано дозвіл (усний) від батьків або опікунів дітей. Отримані наступні результати: загальні показники за методикою Т. Балашової знаходяться на низькому рівні, що свідчить про те, що діти мають потенціал до відновлення, виявляють інтерес до нового та спілкування з іншими. Загальні показники соціальної та особистісної тривожності знаходяться на високому (44 % та 67 % відповідно) та середньому (56 % та 33 % відповідно) рівні, що свідчить про сприйняття дітьми ситуації навколо них як дуже загрозливої та неможливості подолати власний розпач та нервовість щодо неї. За результатами опитування

вчителів виявлено, що когнітивні можливості школярів пригнічені, вказано на зменшення цікавості до навчання, погіршення довільної уваги та довгострокової пам'яті. Переважають низький та середній рівень адаптації до навчання (37 % та 42 % відповідно). Діти розгублені, не знають як поводити себе у новій загрозовій ситуації, не можуть контролювати ситуацію. Проективні методики виявили основні стратегії поведінки школярів: занурення у себе (фантастичні рослини), заперечення існуючої ситуації (рослини під скляними куполами, в рамочках, за заборами), відчуття втрати сил (рослини з тонкими стеблами, рослини без стебл, рослини, які втрачають листя/пелюстки).

Отримані результати дали змогу конкретизувати завдання роботи на консультативному етапі: знизити рівень тривожності учнів, повернути інтерес до навчання та спілкування з однолітками та дорослими, відчуття контролю над власним життям, випрацювати продуктивні стратегії взаємодії з оточуючим світом. Слід зазначити, що вирішення поставлених завдань неможливе без активної участі значущих дорослих — батьків та вчителів. Для цього нами проводилося консультування у індивідуальному, груповому режимі онлайн на платформах Google Meet, Zoom, Telegram, Viber та у телефонному режимі. Батькам та учителям надавалася інформація, що стосувалася: організації життєвого простору дитини, встановлення режиму праці та відпочинку, а також режиму дня; проведення змістовного спільного дозвілля — загальна бесіда тривалістю до 5 хвилин перед початком уроків, спільні ігри («ланцюжок історій», настільні ігри); читання та обговорення подій дня перед сном. Представлено доступні для самостійного застосування методики зниження рівня тривожності, заспокоєння та відволікання дітей — «Кольорова долонька», «Смішне обличчя», «Перетворення у супергероя», «Я-дерево», «Зліпимо тваринку», «Сейф для страхів», «Мандруючи райдугою».

Розвивально-корекційний етап розглядався нами як основний у всій системі психологічної підтримки школярів. Профілактика проводилася засобами арт-терапії, яка виконує подвійну функцію: створює простір для естетичного задоволення та креативної діяльності дітей, а також послугується інструментом роботи над собою, допомагає зануритися у власні переживання на відкритися новому, відрефлексувати важкі емоції та події [3]. Арт-терапія як засіб психологічної підтримки прибирає бар'єри між психологом та здобувачами, між його усвідомленим та неусвідомленим. Під час арт-терапії дитина має змогу відчути свою особливість та внутрішню силу, яка допомагає бути стійкою, мужньою та здатною впоратися з будь-якою важкою ситуацією та створити образ щасливого майбутнього. Також арт-терапія допомагає заспокоїтися, зосередитися, зустрітися зі

страхом та подолати його, пережити в уявній ситуації проблеми і труднощі та перемогти їх. Для занять були застосовані методи малювання, зокрема «Пляма страху», «Метафоричний автопортрет», «Місце добрих спогадів», «Мій герб та моє королівство»; текстові методи сторітелінгу та казкотерапії, зокрема фентезі оповідання «Подорож героя», «Історія моєї родини», «Список вдячності», «Історія про емоції».

Досвід проведення арт-терапевтичних зустрічей з психологічної підтримки дозволяє стверджувати, що методи малювання були з однаковим захопленням сприйняті всіма віковими групами учасників. Учням початкової школи та 5-6 класів вкрай цікаво представити свій витвір, отримати реакцію психолога, класного керівника та однокласників, у них піднімається настрій, розпочинається творчий пошук, діти дописують історії та домальовують картини, або створюють ще один витвір — так роблять чверть учасників. Також діти звертаються до приємних спогадів, які також підвищують настрій, розповсюджують продуктивні стратегії спілкування та взаємодії. Часто до роботи над малюнками долучалися класні керівники та присутні вчителі. Вчителі зазначали, що їм подобаються арт-терапевтичні заняття з наступних причин: допомагають відволіктися від дійсності, проблем, зануритися у фантастичний світ, де все під контролем, дають можливість помріяти; створюють атмосферу єднання з учнями, дають загальну тему для обговорення на онлайн-перервах; викликають позитивні емоції, смішать, нагадують про приємні моменти з дитинства, надихають на використання нових ідей у діяльності.

Текстові методи не зацікавили учнів початкової школи, незначною мірою зацікавили учнів 5-6. Проте учні 7-9 класів виявили неабияку цікавість до створення історій та казок, деякі здобувачі рифмували свої твори. На нашу думку, це зумовлено особливістю перебігу когнітивних процесів учнів початкової школи та 5-6 класів, яким важко створити цілісний художній текст. Ще однією особливістю стала закритість учнів профільної середньої школи у порівнянні з учнями базової середньої школи у демонстрації своїх витворів. Більше ніж третина учнів 10 та 11 класів відмовлялися демонструвати привселюдно власні малюнки або розказувати свої історії, хоча без вагань представляли їх практичному психологу. Серед учнів 5-9 класів цей показник становив близько п'ятої частини, у початковій школі — на рівні десятої частини учасників. Вбачаємо у цьому бажання учнів профільної середньої школи не відкривати свою особистість та справжні переживання перед однокласниками.

Реалізація просвітницького етапу педагогічної підтримки вбачалася нами у поширенні отриманого досвіду серед практичних психологів і педагогів. Так, проведено навчальний антикризовий тренінг для учнів,

батьків та вчителів Харківської спеціалізованої школи I-III ступенів № 18 Харківської міської ради Харківської області, Харківської спеціалізованої школи I-III ступенів № 87 Харківської міської ради Харківської області. Особливістю навчального антикризового тренінгу є поєднання навчальних та психологічних елементів. Учасники тренінгу отримали інформацію про техніки релаксації, заземлення, опанування емоцій та відновлення емоційного балансу. Відпрацювали використання вправ: «Розмаїття активностей». «Бесіда з кумиром», м'язових технік релаксації «Весняний дощ», «Вулкан злості», «Панцир»; релаксаційних вправ «Безпечне місце», «Мандрівка райдугою», «Мої плани», технік заземлення «5 предметів — 5 відчуттів», «Я — рослина», «Куля безпеки». Тренінг отримав схвальні відгуки учасників. Зазначено про його актуальність, практичність, доступну та наочну подачу інформації.

Отже, нами представлено досвід реалізації психологічної підтримки учнів, який складається з чотирьох етапів: діагностичного, консультативного, розвитково-корекційного, просвітницького. Тестування рівня адаптації учнів, проведене після здійснення заходів, виявило їх ефективність. Переважає високий рівень адаптації до навчання (55 %), рівень середньо- та низько-адаптованих зменшився до 28 % та 17 % відповідно. Перспективи подальшого наукового пошуку вбачаємо у розробці комплексу для психологічної підтримки педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти.

### Список використаних джерел

1. Асонов Д. Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. № 4. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219> (дата звернення: 09.11.2022).
2. Сиявський В. В., Сергєєнкова О. П. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 336 с. С. 241.
3. Чекстєре О. Ю. Застосування методу арт-терапії при наданні психологічної допомоги дітям, що пережили травматичні події. *Психологічні проблеми творчості* : зб. мат. XXII міжнар. наук.-практ. конф. (23 липн. 2022 р.) / за ред. В. О. Моляко. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 292 с. С. 267–279.
4. Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти 2022/2023 навчального року : Лист Міністерства освіти і науки України від 02.08.2022 № 1/8794-22. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v8794729-22#Text> (дата звернення: 09.11.2022).