

О.В. Лебідь,

*доктор педагогічних наук, професор
професор кафедри інноваційних технологій з
педагогіки, психології та соціальної роботи,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ (НА ПРИКЛАДІ УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ)

24 лютого 2022 року – початок повномасштабного вторгнення росії на територію України. «Українці зіткнулися з пеклом війни, про яке абсолютна більшість із нас знала лише з книг та фільмів. Страх, тривога, відчай, апатія, втрата сенсу – з такими почуттями багато людей просинаються у своїх домівках та підвалах, в тимчасових притулках по всьому світу» [1]. Щоб допомогти українцям пережити ці страшні дні та віднайти втрачені опори, українські та закордонні психологи безкоштовно надають консультаційну допомогу. Особливої уваги при цьому потребує така категорія людей, як студентство. Психологи наголошують, що «головна мета дистанційного навчання під час війни – не засвоєння нових знань, а психологічна підтримка, спілкування, переключення уваги студентів» [2].

Щодня на варті ментального здоров'я студентів і викладачів Університету імені Альфреда Нобеля стоять викладачі кафедри інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи.

З метою виявлення деяких труднощів психологічного характеру, із якими стикаються студенти під час навчання в умовах російсько-української війни було проведено емпіричне дослідження. Ним охоплено 112 студенти і магістрантів денної форми навчання спеціальностей 053 Психологія, 231 Соціальна робота, 011 Освітні, педагогічні науки. Для з'ясування труднощів психологічного характеру, із якими стикаються студенти під час навчання в умовах війни, використовувалося онлайн-анкетування. Матеріали анкети доповнювалися даними вибіркового Zoom-бесід. Зауважимо, що серед учасників опитування майже 73% студентів повернулися до навчання. Стільки ж вважають, що навчання під час війни потрібне. Водночас 92% учасників опитування вважають, що вчитися потрібно й зараз, навіть попри наступні психологічні труднощі: *важко почати навчання* (46%), *складно зосередитися на навчанні* (76%), *страх повернення до звичного життя, аби не звикнути до війни* (30%), *наявність синдрому «провина віцілого»* (21%), *переживання недоречності навчання* (66%), *страх невизначеності майбутнього* (80%), *невміння керувати своїми емоційними станами* (58%).

Наголосимо на тому, що за результатами емпіричного дослідження виявлено: більшість студентів намагаються повернутись до навчання в дистанційному форматі. Проте думки здобувачів вищої освіти в цьому питанні різняться: одні вважають, що ніякого навчання під час війни бути не може, інші – що студенти мають навчатися, незважаючи ні на що. Викладачі кафедри інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи підтримують відновлення навчального процесу на чому наголошують й інші фахівці. Варто акцентувати увагу на тому, що онлайн-навчання студентів в умовах війни потребує вироблення спеціальних рекомендацій щодо його організації, а також психологічної підтримки студентів.

З перших днів війни викладачі кафедри почали проводити відкриті лекції і майстер-класи («Перша психологічна допомога для тих, хто поруч», «Захисти дитину від стресу. Психологічна допомога батькам», «Способи подолання страху», «Респондерська допомога «у полі» (перші 24 – 72 год.)», «Страх як норма: усвідомлення та подолання», «Якщо ваша дитина пережила травматичні події. Рекомендації для батьків», «Медіація «Зустріч з мужнім Я»», «Медіація «Зі свічею»», «Скажи життю «Так»») для студентів, співробітників Університету, а також всіх бажаючих через платформу Zoom (рис 1.).



Рис. 1. Скріншоти анонсів відкритих лекцій і майстер-класів

При кафедрі було створено інформаційну telegram-групу NOBEL#PSY_SUPPORT. Діяльність цього каналу спрямована на:

- надання корисних порад для збереження та пліпшення ментального здоров'я, підвищення стресостійкості та запобігання виникненню психологічних кризових станів, розвиток відповідальності за власну поведінку, самосвідомості та зміну ставлення до проблеми;
- допомогу у прийнятті усвідомлених рішень та оцінці власних психологічних ресурсів;
- анонсування проведення онлайн-групи підтримки, безоплатних психологічних консультацій;
- інформування психологів і майбутніх психологів щодо актуальних навчальних психологічних онлайн-заходів.

Два рази на тиждень при кафедрі також функціонує Zoom-група психологічної підтримки. Під час таких зустрічей учасники мають можливість отримати психологічну консультацію з питань психічного здоров'я і адаптації до стресових ситуацій; послуги профілактики та корекції відхилень в інтелектуальному і психофізичному розвитку.

Варто наголосити на тому, що викладачі кафедри активно співпрацюють зі студентами під час занять, індивідуальних і групових консультацій, а саме:

- дають змогу студентам висловитися за потреби;
- створюють атмосферу довіри, що є фактором, без якого навчання в умовах війни не може бути успішним;
- є неупередженими, проявляють щирий інтерес, підтримують;
- ведуть облік відвідування, виконання домашніх завдань тощо, для того, щоб навчання стало для студентів допомогою, підтримкою, а не черговим стресом та хвилюваннями;
- не критикують прогалини у знаннях, не вказують на недоліки;
- запитують у студентів чи можуть вони чимось допомогти;
- орієнтують заняття не на вивчення нового складного матеріалу, а на повторення;
- ставляться з розумінням до розсіяності, неувважності та інертності студентів під час онлайн-занять;
- підбадьорують здобувачів вищої освіти, а не залякують негативом під час навчальних занять;
- не змушують спілкуватись, якщо студент не йде на контакт, мовчить, не включає камеру під час онлайн-заняття;
- залучають студентів до активної роботи, висловлювання власних ідей та пропозицій.

Ще одним важливим аспектом психологічної підтримки студентів під час навчання є підготовленість викладачів. Тому, фахівці кафедри інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи співпрацюють і з викладачами інших кафедр Університету, надаючи їм

поради, як працювати зі студентами в умовах війни, щоб зробити освітній процес максимально корисним.

Як висновок, зазначимо, що навчання у такий складний час – це новий виклик для викладачів, але любов до своєї справи, підтримка, допоможе стабілізувати психологічний стан студентів. Проте зауважимо, якщо викладач помітив, що студент потребує професійної психологічної допомоги, необхідно одразу звернутись до психолога для подальшої кваліфікованої психологічної підтримки.

Бережіть своє ментальне здоров'я! Все буде Україна!

Список використаних джерел

1. Де безкоштовно отримати психологічну допомогу під час війни: список ресурсів/ URL: <https://happymonday.ua/psychologichna-dopomoga-pid-chas-vijny> (дата звернення: 22.04.2022).

2. Правила організації навчання під час війни: поради психолога. URL: <https://www.pdatu.edu.ua/novyny/pravila-organizatsiji-navchannya-pid-chas-vijni-poradi-psikhologa.html> (дата звернення: 21.04.2022).

К.О. Миронюк,

*магістрантка, І рік навчання, спеціальність 053 «Психологія»,
Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро*

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Діти з особливими потребами – це діти, які мають освітні, психологічні, побутові, медичні, комунікативні, соціальні потреби, пов'язані зі стійким розладом здоров'я. Їх потреби відрізняються від потреб більшості інших дітей. У процесі соціалізації дітей з вадами виникає ряд проблем, таких як виховання та навчання у закритих школах-інтернатах або усунення батьків від виховання. Тому реабілітаційний процес має передбачати пізнання власного «Я» та навчати встановлювати взаємини з іншими людьми. У цьому процесі педагоги прийнятним та ефективним методом є введення елементів арт-терапії.

Розуміння арт-терапії полягає в використуванні різних видів мистецтв, таких як література, музика, кіно і відео, театр, живопис, малювання(олівці та фломастери підходять для гіперактивних дітей, а гуаш та акварель для дітей, які перенесли психологічні травми), фотографія та інші з метою корекції порушень у дітей з особливими