

В. Чатченко

ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧНІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПІДХОДИ ТА ІНТЕРВЕНЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

V. Chatchenko

RESTORATION OF MENTAL WELL-BEING OF STUDENTS DURING THE WAR: APPROACHES AND INTERVENTIONS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT

У сучасному світі військові конфлікти та бойові дії дуже розповсюджені. На Землі зараз рекордна кількість воєн за 30 років. Експерти у військовій галузі вважають, що становище дедалі більше буде загострюватися. Стан війни зараз переживає й наша країна. Військові конфлікти залишають за собою слід не лише на фізичному, але й на психічному здоров'ї людей. Однією з найбільше вразливих груп населення, які постраждали внаслідок воєнних дій, є учні і студенти. Війна може суттєво вплинути на їхній стан психіки, що може мати негативний вплив на їхню успішність навчання та загальний стан здоров'я.

У дітей та підлітків, які переживають військові конфлікти на власному досвіді, можуть виникати серйозні стресові реакції. Непередбачуваність, страх, втрата близьких, руйнування домівок, вимушені переїзди, постійні повітряні тривоги — усе це може призвести до розвитку в них психологічних проблем. Деякі з найпоширеніших психічних реакцій учнів на військові події включають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожність, депресію, агресивність, а також проблеми зі сном та концентрацією. Також війна серйозно підриває навчальний процес. Учні, які переживають воєнні дії, можуть мати складності із зосередженням, запам'ятовуванням та розв'язанням завдань. Це може призвести до погіршення успішності в навчанні та відставання в навчальних досягненнях, а це, у свою чергу, може викликати в учня такі наслідки: зниження самооцінки (учні відчують себе менш цінними, невпевненими у власних здібностях), соціальна ізоляція (відчуття самотності та відмова від спілкування з іншими дітьми) та інші негативні наслідки. Особливу увагу слід приділяти дітям, що втратили на війні близьких, бачили своє зруйноване житло чи навчальний заклад. За таких умов учні потребують комплексної психологічної підтримки, яка представляє собою систематичний та інтегрований підхід до надання психологічної допомоги, який включає в себе широкий спектр методів та технік для підтримки особистісного розвитку, психічного здоров'я та вирішення проблем психічного благополуччя особи. Цей підхід передбачає врахування індивідуальних потреб та характеристик кожної особи, а також використання різноманітних психологічних інтервенцій з метою досягнення оптимального психічного стану та підвищення якості її життя. Деякі з ключових підходів включають: групову та індивідуальну терапії (застосування терапевтичних методів роботи з учнями як індивідуально, так і у групах для підтримки їхнього психічного здоров'я), педагогічні інтервенції (використання педагогічних підходів для створення сприятливого середовища для відновлення навчального процесу та підтримки учнів, які пережили війну), психологічну підтримку в навчальних закладах (забезпечення доступу до кваліфікованих психологічних працівників у школах та інших навчальних закладах для надання психологічної підтримки та консультування учнів, які пережили військові дії), підтримку родин (надання психологічної підтримки не лише учням, але й їхнім родинам, що допомагає зберегти та відновити родинні відносини).

Велику роль у нормалізації психологічного стану дітей та підлітків можуть відіграти різноманітні інноваційні підходи (мистецька терапія, інтервенції на основі медитації, технології дистанційної підтримки, використання штучного інтелекту, зоотерапія та інші підходи).

Мистецька терапія. Використання мистецтва, такого як малювання, скульптура, танець або музика, може стати ефективним інструментом для вираження та обробки емоційних переживань учнів. Мистецька терапія дозволяє виражати й розуміти емоції через творчість. Також сюди відносять й драматерапію. Цей вид терапії використовує драматичні техніки та імпровізацію для вираження почуттів та вирішення проблем. Під час сеансів драматерапії діти можуть грати ролі, створювати сценарії або використовувати драматичні ігри для розуміння своїх емоцій та досвіду. Корисним буде й використання літературної терапії. Під час таких сеансів учні можуть читати, обговорювати та використовувати тексти для рефлексії над своїм внутрішнім станом. Це несе подвійну користь, крім поліпшення психологічного стану ще й розширюється світогляд дітей.

Інтервенції на основі медитації та уваги. Техніки медитації та уваги можуть допомогти учням зосередитися на моменті, знизити рівень стресу та тривожності, покращити самосприйняття та емоційну стабільність. Медитаційні практики можна включити в повсякденну шкільну роботу.

Технології дистанційного навчання та підтримки. У районах, де доступ до психологічної підтримки може бути обмежений, можна використовувати технології дистанційного навчання та консультування. Вебінари, онлайн-курси та чат-боти можуть стати ефективними інструментами для надання психологічної підтримки учням.

Використання технологій штучного інтелекту для індивідуального підходу. Штучний інтелект може допомогти вирішити проблему персоналізації підходу до психологічної підтримки учнів. Його системи можуть аналізувати дані про стан дитини та рекомендувати індивідуальні стратегії психологічної підтримки на основі їхніх потреб та реакцій.

Зоотерапія, або терапія з тваринами. Цей метод використовує спеціально підготовлених та надійних тварин для покращення фізичного й психічного здоров'я людини. Взаємодія з тваринами може допомогти знизити рівень стресу та тривоги в дітей. Дослідження показують, що контакт з тваринами сприяє виробленню гормону окситоцину, який зменшує стрес і покращує настрій, а також може сприяти підвищенню самоповаги дітей, що позитивно впливає на їхню самооцінку. Зоотерапія вимагає комунікації та спілкування, що сприяє розвитку соціальних навичок дітей. Вони вчать ділитися увагою, дотримуватися правил та співпрацювати з іншими. Для цього виду терапії використовуються собаки, коні, кішки, морські свинки, кролики, хом'яки. Важливо забезпечити безпечне та контрольоване середовище для взаємодії з тваринами та надати професійний нагляд та підтримку під час сесій зоотерапії.

Якщо в учня діагностовано ПТСР, то така дитина вимагає індивідуального та глибокого підходу. Для цього можна використати когнітивно-поведінкову терапію (вона спрямована на ідентифікацію та зміну негативних думок, переконань чи поведінок, що виникають у результаті травматичного досвіду), емоційно-орієнтовану терапію (вона акцентована на вираженні та регуляції емоцій, що пов'язані з травматичним досвідом; діти навчаються розпізнавати, приймати та обробляти свої емоції, сприяючи їхньому емоційному відновленню), ігрову терапію (рекомендована для дітей молодшого віку і дозволяє виразити емоції через гру).

Усі ці підходи та їхній взаємозв'язок допомагають створити комплексну систему психологічної підтримки, яка сприяє відновленню психічного благополуччя учнів та їхньому успішному життю навіть у складних умовах війни.

СЕКЦІЯ:
КУЛЬТУРА ФАХОВОЇ ТА ДІЛОВОЇ ІНШОМОВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ

O. Novikov

THE IMPACT OF SOFT SKILLS IN TEACHING A PROFESSIONAL FOREIGN LANGUAGE IN UNIVERSITIES OF UKRAINE AS A FACTOR OF DEVELOPING THE PROFESSIONAL IMAGE OF THE FUTURE SPECIALISTS

O. Novikov

ВПЛИВ ВИКОРИСТАННЯ SOFT SKILLS У ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ У ЗВО УКРАЇНИ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ІМІДЖУ МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ

Within the usual framework of organizing the learning process in Ukrainian universities, higher educational institutions have a set of unified competencies for educators. These unified competencies include a set of hard skills which are obligatory for appropriate specialities and fields of study. However, in the age of learning-friendly and sustainable approaches to educating it is crucial for tutors to have a set of non-specific skills which are needed for creating an encouraging atmosphere during classes, establishing reliable relationships between students and teachers, and professional foreign language communication. The set of such skills is called soft skills. Thus, this paper explores the vital role of soft skills in teaching professional foreign languages within Ukrainian universities and their influence on the development of future specialists' professional image.

As globalisation continues to shape the professional image, proficiency in foreign languages has become a fundamental requirement for success in various fields. Nevertheless, beyond linguistic competence, the cultivation of soft skills such as communication, adaptability, cultural awareness, and interpersonal communication skills significantly enhances students' abilities to succeed in their careers. Through an analysis of the current education in Ukraine, its alignment with EU standards, and literature reviews, this paper highlights the importance of incorporating soft skills into the language education curriculum.

In Ukraine, where the demand for well-skilled professionals in different fields who are proficient in foreign languages is on the rise, educators play a crucial role in preparing students to meet these requirements. Moreover, employers seek professionals who possess a diverse set of soft skills that complement their language proficiency. In the context of language education, soft skills play a key role in improving students' language acquisition and preparing them for real-world applications. Consequently, teaching foreign languages in Ukrainian higher educational institutions requires not only proficiency in the language being taught but also a range of skills to effectively shape the professional image of future specialists. This set of skills including effective communication, cultural competence, critical thinking, and adaptability. However, these are just a few examples of soft skills that are essential for success in professional environments.

Firstly, clear communication is necessary for effective teaching. Teachers should be able to convey ideas and instructions clearly, and also be good listeners to understand