

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ  
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНИХ  
ПРАЦІВНИКІВ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»

**ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО  
ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ І ПЕДАГОГІВ:  
ДІЄВІ ІНСТРУМЕНТИ ТА ПРАКТИКИ**  
Методичний посібник



Черкаси - 2024

УДК 159.922.7

П 86

Протокол засідання вченої ради Комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради» №2 від 10 червня 2024 року

**АВТОРИ-УПОРЯДНИКИ:**

**Харитонова С.М.**, завідувач навчально-методичного центру психологічної служби комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»;

**Брайченко Т.В.**, методист навчально-методичного центру психологічної служби комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»;

**Якухіна Н.О.**, методист навчально-методичного центру психологічної служби комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

**РЕЦЕНЗЕНТИ:**

**Руденко Ілона Миколаївна**, доцент кафедри психології комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

**Пашенко Олена Іванівна**, консультант Центру професійного розвитку педагогічних працівників Черкаської міської ради Черкаської області

*Методичний посібник створений для фахового супроводу діяльності працівників психологічної служби закладів освіти в часи війни. У посібнику розкриваються актуальні питання здійснення психологічної підтримки здобувачів освіти в кризових та надзвичайних ситуаціях. Подані матеріали з досвіду роботи психологів-практиків закладів освіти області.*

*Рекомендовано працівникам психологічної служби, педагогічним працівникам закладів освіти для використання в роботі зі здобувачами освіти різного віку та членами їхніх родин.*

## ЗМІСТ

Вступ	4
<b>I. ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ І ПЕДАГОГІВ: МЕТОДИЧНИЙ СУПРОВІД</b>	<b>5</b>
1.1. Здійснення психологічної підтримки учасників освітнього процесу в кризових умовах. <i>С.М.Харитоновна</i>	5
1.2. Психологічна безпека в Новій українській школі. <i>Н.О.Якухіна</i>	12
1.3. Безпечне освітнє середовище в умовах сьогодення: психологічний аспект. <i>С.М.Харитоновна</i>	24
1.4. Формування навичок управління стресом в умовах викликів сьогодення. <i>Т.В.Брайченко</i>	34
<b>II. ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ І ПЕДАГОГІВ: ДІЄВІ ІНСТРУМЕНТИ І ПРАКТИКИ</b>	<b>53</b>
2.1. Доріжка до свого Я: збереження ментального здоров'я в освітньому просторі під час воєнного стану. <i>Мельник Л.А., Макарікова С.А., Черногал О.В.</i>	53
2.2. Підтримка ментального здоров'я педагогічних працівників. <i>Шпак Л.П.</i>	54
2.3. Розвиток резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах війни. <i>Похил Л.Д.</i>	56
2.4. Про ментальне здоров'я для батьків. <i>Ярова О.М., Волошина Л.Ю., Мирошніченко Н.О.</i>	57
2.5. Психологічні детермінанти стресу та стресостійкості у професійній діяльності педагога НУШ. <i>Кононенко С.І., Филь О.М.</i>	58
2.6. Налаштуйся на релакс. Навчально-методичний посібник з розвитку ментального здоров'я для педагогічних працівників. <i>Куцєпал І.В.</i>	59
2.7. Вчителю про ментальне здоров'я та опанування техніки саморегуляції. <i>Юкиш Н.С.</i>	60
2.8. Формування почуття емоційної безпеки педагогів в умовах надзвичайних ситуацій. <i>Руденко Н.Л., Бондаренко Н.В.</i>	62

## ВСТУП

Повномасштабне російське вторгнення стало потужним викликом для психологічного благополуччя українців. Війна позначилася на всіх рівнях функціонування людини: фізичному, соціальному та психологічному. Тому в нашій державі з перших місяців війни запрацювала Всеукраїнська програма підтримки ментального здоров'я «Ти як?», ініційована першою леді Оленою Зеленською. Програма має на меті допомогти українцям знайти джерело сили. Джерело внутрішнє, в собі, на рівні усвідомлення й визнання власного психічного стану. Необхідно навчитися піклуватись про власне ментальне здоров'я, що є запорукою не тільки турботи про себе, а й великою мірою підтримкою для тих, за кого ми несемо відповідальність, за близьких та рідних, за учнів чи вихованців, за колег-педагогічних працівників. По великому рахунку така турбота має стати звичною відповідальністю кожного.

Цим посібником ми, працівники навчально-методичного центру психологічної служби інституту, прагнемо ознайомити педагогічних працівників із поняттями «екстрена допомога», «перша психологічна допомога» в умовах воєнного часу. Надати алгоритм діяльності Шкільної команди психосоціальної підтримки здобувачів освіти, їх батьків. Ми вважаємо за доцільне ознайомити із психологічними особливостями підтримки безпечного освітнього середовища та зонами відповідальності всіх учасників шкільної команди реагування на кризові чи надзвичайні умови життя та праці. Окреме місце в посібнику посідає питання долавання стресу, особливостей його протікання через виклики сьогодення, та випрацювання прийомів та методів зниження рівня стресу, нормалізації емоційного та психологічного стану як педагогічних працівників, так і будь-якого українця сьогодні. Ми прагнемо надати прийоми реагування педагогічного працівника на кризові ситуації та здійснення психологічної підтримки педагогічними працівниками, різнобічні релаксаційні прийоми для стабілізації емоційного стану.

Наш посібник має великий арсенал практичних матеріалів, які розробили працівники психологічної служби закладів освіти області, спрямованих на підтримку ментального здоров'я дітей та підлітків, їх батьків та рідних, колег-педагогів. Важливо, щоб ці матеріали потрапили до рук активних зацікавлених професіоналів, небайдужих до психічного здоров'я нації!

Ми сподіваємось, що подані в посібнику матеріали стануть у нагоді кожному педагогові, допоможуть підтримати своє ментальне здоров'я кожному здобувачеві освіти та допоможуть зберігати психологічну рівновагу батькам, рідним наших вихованців та школярів, тим відповідальним дорослим, які можуть і мають зробити все для того, щоб війна залишила якомога менший негативний вплив на їхнє майбутнє.

# **I. ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ І ПЕДАГОГІВ: МЕТОДИЧНИЙ СУПРОВІД**

**Світлана Миколаївна ХАРИТОНОВА,**  
завідувач навчально-методичного центру психологічної служби  
комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут  
післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

## **ЗДІЙСНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В КРИЗОВИХ УМОВАХ**

Для всіх працівників системи освіти організація допомоги постраждалим у період відкритої збройної агресії стала новим викликом. Виникли нові цільові групи психолого-педагогічного супроводу: діти і сім'ї учасників бойових дій; діти і сім'ї, що належать до категорії внутрішньо переміщених осіб; діти і сім'ї загиблих, члени родин осіб, що пропали безвісті; перебували в полоні... У таких умовах не втрачає своєї актуальності надання психологічної підтримки дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах унаслідок військових дій, особливо які пережили втрати близьких та рідних, горюють за батьками чи страждають за рідними, які зникли безвісті.

Підтримати дітей із такими складними долями можна лише маючи відповідну підготовку, силу духу, стресостійкість та вміння правильно реагувати на поведінкові прояви кожної дитини та її близьких. Сьогодні працівники психологічної служби закладів освіти мають навчатися технікам, практикам подолання життєвих криз, формувати здатність підвищувати стресостійкість, відновлюватись після життєвих криз.

Наголошуємо, що в своїй діяльності працівники психологічної служби послуговуються законодавчими документами, що регламентують означений напрям діяльності закладу освіти в умовах воєнного стану. Це такі як:

- Лист МОНУ від 29.03.2022 №1/3737-22 [«Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні»](#) .
- Лист МОНУ від 04.04.2022 №1/3872-22 [«Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій»](#).
- Лист НАПНУ від 22.04.2022 №42 [«Про заходи з виконання Плану дій з координації діяльності психологічних служб системи освіти та ДСНС України»](#).
- Лист НАПНУ від 25.04.2022 №36 [«Про затвердження Плану дій з координації діяльності психологічних служб системи освіти та ДСНС України»](#).

- Лист МОНУ від 13.05.2022 №1/5119-22 [«Про здійснення превентивних заходів серед дітей та молоді в умовах воєнного стану в Україні»](#).
- Закон України від 01.12.2022 № 2806-IX [«Про внесення змін до Кодексу України про адміністративні правопорушення щодо запобігання та протидії мобінгу \(цькуванню\)»](#).

Кожен із цих документів не втратив своєї актуальності сьогодні і має бути в активному доступі для кожного педагогічного працівника та спеціаліста психологічної служби закладу освіти різного рівня: дошкільної, загальної середньої, позашкільної, професійно-технічної, вищої чи передвищої освіти.

Зазначена нормативна база забезпечує постановку основних завдань психологічного характеру перед закладами освіти, а саме: сприяти оволодінню знаннями, уміннями, навичками, способами мислення дітей та підлітків стосовно моделей безпечної та ненасильницької взаємодії з однолітками та дорослими у різних сферах суспільного життя; формувати усвідомлення цінності життя та здоров'я, власної відповідальності та спроможності зберегти та зміцнити здоров'я, підвищити якість свого життя.

Зупинимося на документі, який безпосередньо регламентує психосоціальну допомогу дітям та дорослим у ситуаціях небезпеки: Лист МОНУ від 04.04.2022 №1/3872-22 [«Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій»](#). Означений документ чітко спрямовує діяльність педагогічних працівників закладів освіти в умовах екстрених ситуацій, зокрема розв'язання проблеми профілактики стресів, вирішення освітніх та виховних задач, що сприяють збереженню психологічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу, формуванню моделі бажаної поведінки, усвідомленню основних рис відповідальної поведінки, повноцінному розвитку особистості, створенню умов для формування мотивації до самовиховання і саморозвитку. Важливим є визначення першої психологічної допомоги, яку всі працівники закладу освіти мають надавати здобувачам освіти в разі потреби чи надзвичайної ситуації. Перша психологічна допомога визначає гуманні, підтримуючі заходи реагування на страждання особи, яка може потребувати підтримки. Під час надання першої психологічної допомоги варто неухильно дотримуватися принципу «Не нашкодь!».

#### **Перша психологічна допомога включає такі елементи:**

- ✓ ненав'язливе надання допомоги та підтримки;
- ✓ слухання людей/дітей, не примушуючи їх говорити;
- ✓ оцінювання потреб і проблем;
- ✓ надання допомоги в задоволенні базових потреб;

- ✓ розрада та заспокоєння людей;
- ✓ надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку із службами та структурами соціальної підтримки.

#### **Під час надання першої психологічної допомоги необхідно:**

- ✓ знайти для розмови тихе місце;
- ✓ бути поруч із людиною, але дотримуватися необхідної дистанції;
- ✓ показувати зацікавленість;
- ✓ бути терплячим і спокійним;
- ✓ надавати фактичну інформацію, чесно говорити про свої знання: «Я не знаю, але спробую для вас дізнатися»;
- ✓ надавати інформацію зрозумілою мовою, простими словами;
- ✓ висловлювати співпереживання людям, які говорять вам про свої почуття, перенесену втрату чи важливі події;
- ✓ надати людині можливість помовчати;
- ✓ поважати конфіденційність.

#### **Разом із тим заборонено:**

- ✓ змушувати людину розповідати про те, що з нею відбулося;
- ✓ перебивати і квапити співрозмовника;
- ✓ торкатися до людини, якщо немає впевненості, що це доречно;
- ✓ давати оцінку тому, що людина зробила чи не зробила, або її емоціям;
- ✓ давати обіцянки;
- ✓ розповідати про свої власні труднощі;
- ✓ думати і діяти так, немов зобов'язані вирішити за іншого всі його проблеми;
- ✓ позбавляти людину віри у власні сили і здатність самій подбати про себе;
- ✓ описувати людей, використовуючи негативні епітети.

#### **Виділимо основні принципи психологічної комунікації з особами в стані стресу:**

- ✓ людина є схильною до навіювання та впливу;
- ✓ принцип «приєднання і ведення»;
- ✓ бути «активною силою», ситуація «тут і зараз»;
- ✓ фрази-інтервенції вимовляємо чітко, коротко, впевнено;
- ✓ посил: «Я з Вами/тобою, Ви/ти не один»;
- ✓ обов'язково представитися: «Я (ім'я)»;
- ✓ сфокусувати потерпілого перш за все на фізичних відчуттях;
- ✓ використовувати техніку «Три так» для ефективного контакту;
- ✓ поставити питання або попросити про щось, що людина здатна виконати;

- ✓ уникати конфронтації, підтримувати будь-які позитивні зміни;
- ✓ надати інформацію.

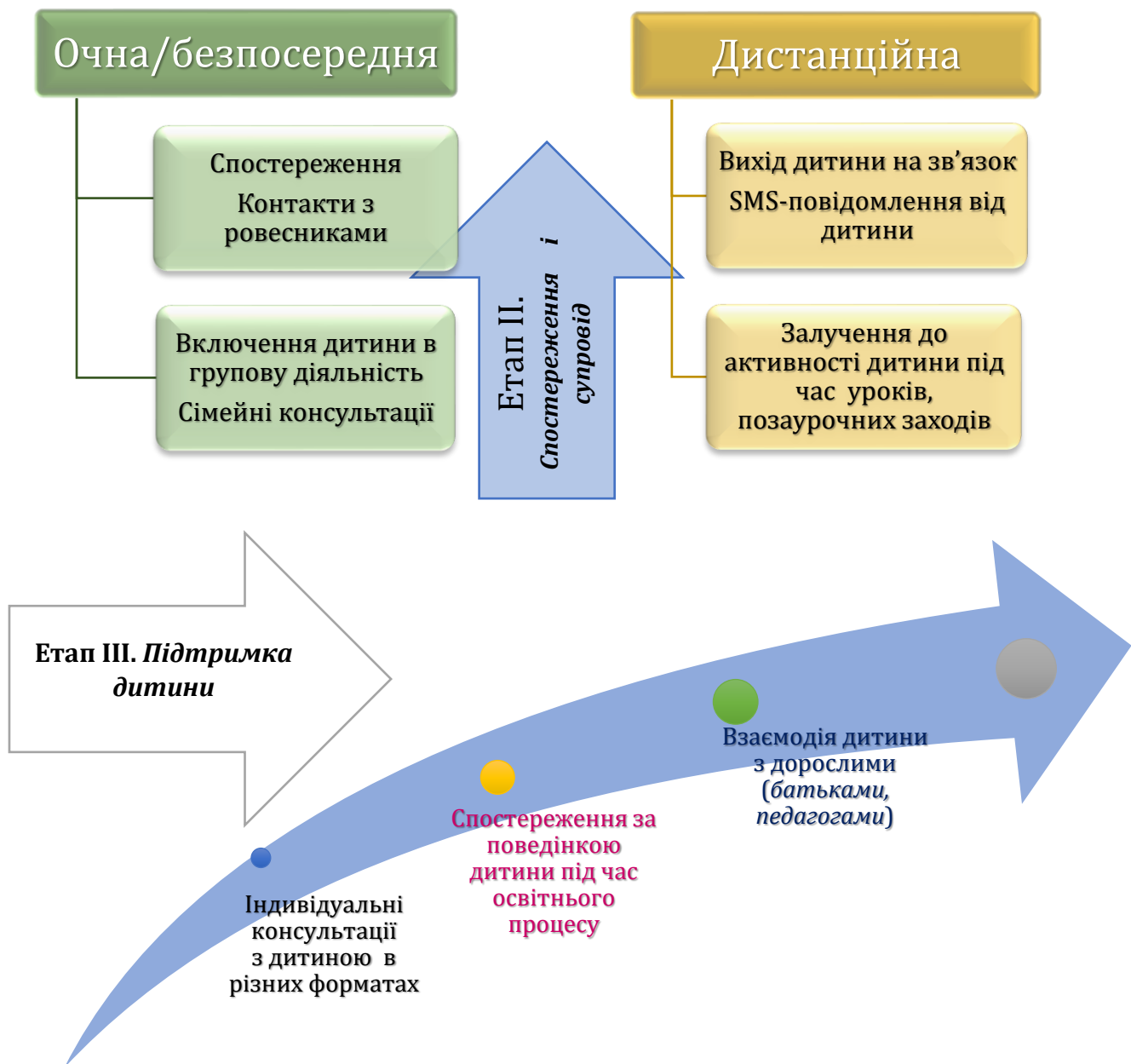
**Здійснення супроводу людини в кризовому стані (за Олександром Гершановим):**

- ✓ заспокоїтися самому;
- ✓ не говорити про емоції;
- ✓ не говорити такі фрази: «Заспокойтеся», «Все буде добре», «Все пройде», «Життя налагодиться»;
- ✓ сповільнити темп. Говорити в більш повільному темпі, ніж зазвичай;
- ✓ говорити чіткими короткими фразами, підвищити голос;
- ✓ встановити контакт;
- ✓ запитайте ім'я людини: «Як Вас/тебе звати?»;
- ✓ далі запитайте: «Куди Ви/ти йшли?», «Що Ви/ти робили?», «Що збиралися робити?»;
- ✓ повторюйте за людиною відповідь чітко і ясно;
- ✓ потрібно включити мислення, повернути відчуття контролю за ситуацією;
- ✓ нормалізація. Говоримо про реакції, які відчуває людина;
- ✓ шукаємо ресурси. Завершуємо розмову з людиною на пошуках власних внутрішніх ресурсів сил.

Під час освітнього процесу рекомендуємо педагогічним працівникам дотримуватися Алгоритму супроводу дитини у стресовому стані відповідно до форми навчання (очної, дистанційної чи змішаної), див схему 1.







Працівники інституту та навчально-методичного центру беруть участь у проєктах та сприяють психосоціальній підтримці педагогів та школярів у часи війни. Проєкти спрямовані на мінімізацію втрат війни для дітей та підлітків. Зокрема, проєкт «**Коли світ на межі змін: Стратегії адаптації**» 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», спрямований на допомогу вчителям в опануванні інструментами психологічної підтримки до нових умов.

Протягом 2023-2024 навчального року працівниками центру проведені очні тренінги підтримки педагогів області, які мають ознаки затяжного стресу та емоційно нестабільні (вересень-листопад 2024 року –86 осіб).

Найбільш важким досвідом сьогодні є пропрацювання травмівних ситуацій в житті українців. Цьому сприяють супервізійні зустрічі **«На їхньому боці»**, які проводяться спільно з Барбарою Прайтлер, австрійською психотерапевткою, що працює з українськими біженцями в Європі. Протягом 2024 року відбулося 10 зустрічей для 159 працівників психологічної служби. Під час таких супервізій розглядалися конкретні випадки проживання втрат, горювання в родинх здобувачів освіти; кроки допомоги дітям у важкий період.

Серйозним викликом війни є підвищення суїцидальних проявів серед підлітків та молоді. Тренінг для гейткіперів **«Превенція суїцидів»** за програмою **«Профілактика суїцидів у громадах»** проведений 06-07 червня 2024 року для 32 практичних психологів області допоміг практичним психологам виявляти ознаки суїциду в підлітків та молодих людей із урахуванням воєнного сьогодні, здійснювати супровід дитини, яка має суїцидальні прояви. Оскільки часто такі прояви є викликом до близьких дитини, криком про допомогу, наразі така робота в громадах має величезне значення. Також для працівників психологічної служби суттєвою методичною допомогою став проведений освітній форум із теми **«Психологічний супровід вимушено переміщених осіб та біженців: техніки кризової інтервенції»**. Він об'єднав 84 фахівців психологічної служби закладів освіти області. Під час форуму розглядалися дієві практики кризового консультування дитини в період життєвих травм, прийоми підтримки психічного здоров'я родин вимушено переміщених та родин-біженців.

Ми розуміємо, що під час війни страждає не лише якість освітнього процесу, а й потребує компенсації психологічна стабільність дітей, підлітків та дорослих. Тому працівники інституту створили онлайн-платформу **«Кластери компенсаторної освіти»** для педагогів та учнів, які забезпечують інформативно, методично, практично формування психологічної стійкості школярів та вчителів. Сайти для школярів **«Моя психологічна стійкість»** та педагогів **«Дитина в часи війни: безпека, підтримка, допомога»** працюють постійно і постійно оновлюються та поповнюються новими матеріалами. Саме ці матеріали рекомендуємо використовувати класним керівникам, педагогам-вихователям, працівникам психологічної служби, батькам учнів закладів освіти і самим підліткам.

Отже, одним із наших головних завдань на сьогодні є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка всіх учасників освітнього процесу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бочкор Н., Дубровська В., Залеська О. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод рек. Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна». 2014. 84 с.
2. Богданов С.О., Залеська О.В., Федорець О.В., Клюзко К.Є., Флярковська О.В. Професійне зростання та емоційна підтримка педагогів: методичний посібник. Київ Університетське видавництво Пульсари. 2021. 54 с.
3. Дубініна Я.П. Оволодіння технологіями психосоціальної роботи як складова професійної підготовки фахівця з соціальної роботи. Київ: Академ-видав. 2010. 288 с.
4. Перша психологічна допомога. Керівництво щодо роботи/пер. З англ. Діана Бусько. Лівів. Видавництво Свічадо, 2015. 180 с.
5. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки. Київ: Логос. 2015. 232 с.
6. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. Київ: Агентство «Україна». 2015. 176 с.

**Наталія Олександрівна ЯКУХІНА,**

методист навчально-методичного центру психологічної служби КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

## **ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ**

У сучасному світі, де темп життя постійно зростає, а вимоги до особистісного розвитку та професійної реалізації стають все більш високими, питання психологічної безпеки в освітньому середовищі набуває особливої актуальності. Психологічна безпека є одним із ключових аспектів, що впливають на якість навчання, емоційний стан та загальне благополуччя учнів та педагогів.

Нова українська школа (НУШ) ставить перед собою завдання не тільки надати учням глибокі знання, але й сформувати їх як гармонійні особистості, здатні ефективно взаємодіяти з навколишнім світом, приймати виклики сучасності та знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем. Одним із основних чинників, що сприяють досягненню цих цілей, є розвиток культури психологічної безпеки в освітньому середовищі.

Культура психологічної безпеки охоплює не лише фізичну безпеку учасників освітнього процесу, але й створення атмосфери довіри, підтримки та взаєморозуміння. Вона включає комплекс заходів, спрямованих на профілактику стресу, емоційного вигорання, булінгу та інших негативних явищ, що можуть впливати на психічне здоров'я та академічну успішність учнів.

Психологічна безпека учнів є важливим аспектом сучасного освітнього процесу, особливо в умовах реформування системи освіти, яке відбувається в рамках проєкту «Нова українська школа» (НУШ). Культура психологічної безпеки в Новій українській школі – це концепція, що ставить на перше місце створення безпечного, підтримуючого та стимулюючого середовища для усіх учасників освітнього процесу. Вона передбачає врахування емоційних потреб учнів та педагогів, розвиток відкритих і довірливих відносин між учасниками освітнього процесу, а також створення умов, що сприяють самореалізації та особистісному розвитку кожного. Це концепція, що включає створення середовища, в якому учні відчують себе захищеними, розуміють свою цінність та мають можливість повноцінно розвиватися.

Сучасна реформа освіти зумовлює інноваційні зміни у професійній діяльності вчителя: це не лише високий рівень інтелекту, а й розвинена його соціальна та емоційна складові, які можна визначити як здатність розбиратися в людях, вміння будувати якісні міжособистісні стосунки, проявляти людяність та емпатію, а також мати знання в області дитячої та педагогічної психології.

Під час організації заходів з підвищення рівня культури психологічної безпеки варто звертатись до таких документів:

- Оперативна дорожня карта «Пріоритетні багатосекторні заходи із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні під час та після війни» (URL: [https://knowledge.org.ua/wp-content/uploads/2023/03/mhpss\\_framework\\_ukraine\\_ukr\\_59\\_page.pdf](https://knowledge.org.ua/wp-content/uploads/2023/03/mhpss_framework_ukraine_ukr_59_page.pdf)).
- Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року ((Розпорядження Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1018-р) URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>).
- Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (URL: <https://howareu.com/>).
- Оперативний план Міністерства освіти і науки України на 2024 рік (Наказ Міністерства освіти і науки України від 29.03.2024 р. № 421 (URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/sites/1/docs%20osvita/operativny%20plan%202024/Operativn.plan.MON.2024.1.pdf>)).

Актуальність проблеми психологічної безпеки взаємодії у системі «вчитель-учень» в умовах Нової української школи зумовлена зростанням уваги фахівців педагогічної і психологічної галузі до психологічної безпеки освітнього простору як прямого продовження особистої безпеки, а також як захисту громадського порядку і спокою, духовних цінностей, прав і свобод навчальних закладів і їх нормальної діяльності [5;6;9].

Основними принципами Нової української школи є:

1. Презумпція талановитості дитини. Забезпечення рівного доступу до освіти,
2. Заборона будь-яких форм дискримінації.
3. Цінність дитинства. Відповідність освітніх вимог віковим особливостям дитини, визнання прав дитини на навчання через діяльність, зокрема і гру.
4. Радість пізнання. Організація пізнавального процесу, яка приносить радість дитині, обмеження обсягу домашніх завдань для збільшення часу на рухову активність і творчість дитини.
5. Розвиток особистості. Замість «навченої безпорадності» – плекання самостійності та незалежного мислення. Підтримка з боку вчителя розвиватиме у дітей самоповагу та впевненість у собі.
6. Здоров'я. Формування здорового способу життя і створення умов для фізичного й психоемоційного розвитку.
7. Безпека. Створення атмосфери довіри і взаємоповаги, підвищення рівня культури психологічної безпеки. Перетворення школи на безпечне місце, де немає насильства і цькування, немає булінгу, мобінгу та жорстокості [10].

Особливої уваги заслуговує розгляд ще одного положення концепції Нової української школи, а саме, безпечний простір існування дитини, без якого неможливий розвиток її особистості. У зв'язку з цим особливої значущості набуває задоволення вчителем потреби дитини у безпеці, бо саме відчуття безпеки зберігає сили і надає їй ресурс для розвитку, самоактуалізації, самореалізації. Це можливо за умови психологічно-безпечної взаємодії в системі «вчитель-учень» [4].

Сучасна психологія розглядає проблему безпеки освітнього простору через такі конструкти, як «психологічна культура та психологічна безпека», суб'єктів освітньої взаємодії, їх «психологічне здоров'я» та «благополуччя» [2, 3]. **Психологічна безпека** - це стан психічного та емоційного благополуччя, в якому людина відчуває себе захищено, комфортно та сприймає своє оточення як підтримуюче.

**Культура психологічної безпеки в школі** - це комплексний підхід до створення сприятливого, підтримуючого та відкритого середовища, де учні, педагоги та інші працівники закладу освіти можуть розвиватися, навчатися та взаємодіяти в умовах, що сприяють їхньому фізичному, емоційному та соціальному благополуччю.

Складовою культури психологічної безпеки є не лише професійна компетентність вчителя, а і його **психологічна компетентність** (здатність використовувати психологічні засоби навчання при побудові освітнього процесу); **тактовність** (вміння встановлювати контакт з учнями на основі взаємовпливу, взаємопереживання та взаєморозуміння). Це і повага до особистого простору, і не лише під час очного навчання, а й під час дистанційного навчання. Вимагаючи поваги, поважаємо самі!

Відомо, що ставлення з боку вчителя істотно впливає на самооцінку, самопочуття дітей. Емоційний стан учителя, його увага (або неувага) до емоційного стану дитини, впливають на психосоматичний стан школяра. Позитивна спрямована взаємодія вчителя виявляється в чуйності до емоційного стану учнів, в зверненні до них по імені [4]. Також налаштований на позитивну взаємодію вчитель, завжди має наголошувати, що оцінює вчинок, а не дитину. Інтегральним показником позитивного емоційного стану дитини в школі є її бажання туди ходити, а також відсутність частих хвороб.

Взаємодія вчителя з учнем завжди припускає діалог, взаєморозуміння, емоційний контакт дитини і дорослого. Одним із найпоширеніших способів комунікації є емоційний діалог.

*Емоційний діалог* — це особливий вид взаємодії дорослої людини з дитиною, під час якого не забуваємо про емпатію, зоровий контакт і активне слухання.

Під час емоційного діалогу педагог має допомогти дитині проявити свої почуття, переживання та емоції. І в цій ситуації обидва співрозмовники є рівноправними партнерами діалогу. Отже, під час емоційного діалогу не забуваємо про: наші очі (тримаємо зоровий контакт і приділяйте дитині справжню увагу); наші вуха (використовуємо техніку активного слухання, уважно вислуховуємо дитину); наше серце (пам'ятаємо про людяність, проявляємо емпатію, ставимося до дитини із турботою і повагою).

В цій взаємодії найважливіша роль належить вчителю. Таким чином, саме вчитель зобов'язаний взяти на себе відповідальність за психологічну безпеку взаємодії в системі «вчитель-учень» і на перше місце поставити інтереси учня як особистості, що формується. Пам'ятаємо золоте правило емоційного діалогу: «Говори так, щоб тебе слухали! Слухай так, щоб із тобою говорили!».

**Також ефективним способом комунікації між педагогом і дитиною є розвивальний зворотний зв'язок або фідбек** (з англ. «feedback» відгук) — це реакція на вчинки, поведінку дітей з метою вдосконалення їхньої діяльності у майбутньому.

Основний принцип надання зворотного зв'язку в НУШ: «Ми **не** виховуємо, а будуємо стосунки з дитиною».

Фідбек жодним чином не передбачає критику, натомість являє собою конструктивний діалог, який забезпечує стабільність змін у поведінковій та емоційно-особистісній сферах дитини.

Розвивальний зворотний зв'язок може надаватися і у вигляді похвали. У такому випадку важливо пам'ятати про правила, які роблять її ефективною:

- Конкретизуйте, за що ви хвалите.
- Робіть акцент на процесі та прогресі, а не тільки на результаті.
- Чітко окреслюйте свої стандарти та очікування.
- Уникайте порівнянь.

Створення комфортного освітнього середовища з високим рівнем культури психологічної безпеки має вирішальне значення для дітей та педагогів під час кризових ситуацій, як-от війна, стихійні лиха або тривалі надзвичайні ситуації. Це також може допомогти знизити рівень тривожності і сприяти психічному здоров'ю і благополуччю.

Щоб розкрити зміст безпечного та комфортного освітнього середовища в закладі освіти, недостатньо формально перерахувати його складові та принципи. Фраза Михайла Грушевського: «Школа повинна дати те, чого треба життю» та висловлювання Оскара Вайлда: «Найкращий спосіб зробити дітей хорошими – зробити їх щасливими» надихають нас і сьогодні створювати умови для якісного життя в освітньому просторі, давати дітям і молоді шанс бути щасливими, цінувати хороше й прагнути до добра.

### **Складові безпечного та комфортного освітнього середовища**

Насамперед – це **якість міжособистісних відносин**, позитивними чинниками якої є довіра, доброзичливість, схвалення, толерантність.

**Комфортність** в освітньому середовищі: передбачає задоволення базових потреб усіх учасників освітнього процесу:

- у допомозі та підтримці;
- збереженні та підвищенні самооцінки;
- розвитку здібностей і можливостей.

**Передбачуваність та структурованість** — це так звані рутини, тобто передбачувані щоденні дії в освітньому процесі, що забезпечують стабільний повноцінний розвиток дітей в умовах війни.

До традиційних рутин належать:

- **правила класу/групи, закладу освіти**, які визначають норми, можливості, розумні обмеження та розклад занять;
- **спілкування** про особисте та пізнавальне під час «**Ранкового кола**» в початковій школі, під час «**Кола спілкування**» для молоді та педагогів формує почуття «МИ», дає можливість ділитися власними думками, відкриттями, переживаннями, ментально налаштовує на початок навчальної діяльності;
- «**руханки**», «**розумна фізкультура**» та «**психологічні хвилинки**» можуть підтримати учасників та учасниць освітнього процесу, надати їм почуття стабільності й захищеності, забезпечити можливості для зняття тілесного напруження, пов'язаного з проблемами психічного здоров'я;
- **розпорядок дня** як передбачувана щоденна діяльність і структура в освітньому процесі забезпечує здоровий розвиток дітей в умовах війни. Саме заклад освіти може стати безпечним простором для вираження їхніх почуттів.

Також безпечне освітнє середовище потребує **інклюзивності та різноманітності**. Це формує почуття єдності, сприяє розвитку поваги та розуміння різних поглядів і досвіду.

Фізична безпека має передбачати наявність укріплених споруд, а також упровадження планів реагування на надзвичайні ситуації у випадку загроз.



**Проте є один нюанс, фізична безпека може бути забезпечена лише тоді, коли вирішено питання психологічної та емоційної безпеки.**

Психологічна безпека — це впевненість у тому, що вас не покарають чи не принизять за висловлення ідей, запитань або за помилки. Це середовище, яке сприяє спільним очікуванням, що люди не будуть соромитися, ігнорувати чи карати один одного за те, що вони діляться своїми думками та емоціями.

Для полегшення створення такого середовища можна скористатися **дієвим інструментом, таким як Кодекс безпечного освітнього середовища (далі — Кодекс БОС)** — це документ закладу освіти, який допомагає врегулювати всі сфери діяльності закладу щодо порушення права особи на безпеку, а також підтримки та втручання в ситуаціях, коли може виникнути загроза її життю, здоров'ю та благополуччю. Цей документ має містити конкретні дії, пов'язані насамперед із захистом здобувачів освіти від різних загроз і ризиків під час перебування в закладі освіти, а також чіткі рекомендації щодо забезпечення комфортних умов життєдіяльності учасників та учасниць освітнього процесу [11].

Кроки, необхідні для розроблення Кодексу БОС:

**Крок 1.** Створення робочої групи

До робочої групи обов'язково запрошують представників усіх категорій учасників та учасниць освітнього процесу і практичного психолога закладу освіти.

**Крок 2.** Проведення внутрішнього аудиту

До початку створення документа робоча група проводить внутрішній аудит освітнього середовища закладу освіти. Внутрішній аудит закладу освіти — це оцінка реальної ситуації (сильних і слабких сторін, ризиків і небезпек, можливостей закладу) щодо безпеки та захисту осіб, які беруть участь в освітньому процесі, ретельний аналіз проблем освітнього середовища закладу освіти.

**Крок 3.** Створення Кодексу БОС

Після визначення ризиків та аналізу можливих причин їх виникнення складається текст Кодексу БОС, який містить таку інформацію:

- вступ, у якому зазначено:
  - кому адресований цей документ (перелік осіб, які зобов'язані дотримуватися правил і процедур Кодексу БОС);
  - чому він був створений (мета створення Кодексу БОС);
  - які цінності поділяють люди, які розробили / підписали цей документ;

➤ наскільки Кодекс БОС узгоджується з іншими політиками та процедурами, що вже діють у закладі з метою захисту прав та добробуту всіх учасників та учасниць освітнього процесу;

- правила та конкретні дії щодо захисту дітей від різних загроз, ризиків під час перебування в закладі освіти;

- процедури проведення необхідних заходів у випадку порушення безпеки учасників та учасниць освітнього процесу, зокрема щодо безпечних стосунків між педагогами та здобувачами освіти, доступу дітей до мережі Інтернет, організації безпечного дозвілля на перервах, попередження насильства тощо;

- порядок втручання та поінформування адміністрації закладу та батьків у випадках, коли виникають проблеми з безпекою учасників та учасниць освітнього процесу;

- інші необхідні позиції, важливі для конкретного закладу освіти.

Після ухвалення та затвердження документа визначають осіб, які відповідатимуть за його впровадження. Це може бути заступник із виховної роботи і практичний психолог. Їхній обов'язок полягає в реагуванні на повідомлення про ризики та загрози для здобувачів освіти; наданні консультацій батькам та педагогічним працівникам із психолого-педагогічних питань; вчасному наданні послуг зі збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки та повідомленні про випадки насильства в поліцію та соціальні служби.

**Крок 4.** Упровадження Кодексу БОС, участь психологічної служби закладу освіти.

**Роль практичного психолога закладу освіти щодо впровадження Кодексу БОС полягає в тому, що він:**

- входить до складу робочої групи;
- вивчає проблеми та сприяє створенню умов для забезпечення психологічного та соціально-емоційного комфорту дітей;

- здійснює профілактичну та просвітницьку діяльність щодо попередження всіх форм насильства в сім'ї та закладі освіти;

- аналізує якісні характеристики складових БОС;

- надає пропозиції щодо необхідних змін та дій для покращення БОС;

- надає послуги зі збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки [11].

**Методи аналізу освітнього середовища закладу освіти для покращення БОС:**

- спостереження за атмосферою в колективах суб'єктів освітнього процесу під час спілкування, навчання, дозвілля, праці педагогів тощо відповідно до цінностей і принципів, прийнятих у закладі освіти.

Наприклад, спостереження в класі. Цей метод передбачає спостереження за взаємодією в класі між здобувачами освіти та педагогами для того, щоб переконатися, що правила Кодексу БОС виконуються. Наприклад, спостереження за ставленням педагога до здобувачів освіти, забезпеченням поваги, створенням комфортного освітнього середовища та використанням ефективних стратегій викладання;

- опитування для визначення рівня задоволеності процесами навчання, праці педагогів, взаємодії, комунікацій, тощо. Анкети можна розповсюджувати серед здобувачів освіти, педагогів та батьків, щоб зібрати відгуки про освітнє середовище та оцінити, наскільки добре виконуються вимоги Кодексу БОС. Цей метод допомагає виявити сильні та слабкі сторони і дає уявлення про сфери, які потребують удосконалення;

- обговорення проблем у фокус-групах (групове інтерв'ю) здобувачів освіти, педагогів, батьків, громади. Це допомагає зібрати відгуки про конкретні аспекти забезпечення безпеки і комфорту в освітньому середовищі. Цей метод дозволяє проводити відкритий діалог і дискусії, які можуть надати цінну інформацію та зворотний зв'язок;

- моніторинг дотримання положень Кодексу БОС (у разі його існування в закладі освіти) за допомогою контрольного списку питань;

- звіти про інциденти можна використовувати для документування будь-яких інцидентів, що можуть порушувати положення Кодексу БОС. Це випадки знущань, переслідувань, дискримінації або будь-якої іншої поведінки, що створює небезпечне середовище **не лише** для здобувачів освіти, а й **інших учасників освітнього процесу.**

Для забезпечення ефективного розвитку культури психологічної безпеки та якісної психосоціальної підтримки, в закладі освіти важливо дотримуватися певних критеріїв успішної внутрішньої комунікації. Ці критерії допоможуть створити підтримуюче середовище, де учні, вчителі зможуть розвиватися та функціонувати максимально ефективно.

### **Критерії успішної внутрішньої комунікації:**

- **Чіткість комунікації:** чітка та лаконічна комунікація має важливе значення для того, щоб усі зацікавлені сторони розуміли важливість психосоціальної підтримки.

- **Своєчасність:** комунікація має бути своєчасною, інформація повинна надаватися вчасно, щоб гарантувати, що здобувачі освіти отримають необхідну підтримку.

- **Доступність:** повідомлення має бути легко доступним для всіх зацікавлених сторін. Це передбачає використання різних каналів зв'язку, наприклад електронна пошта, пам'ятки, плакати, інформаційні бюлетені, соціальні мережі.

- **Узгодженість:** комунікація має бути узгодженою на різних рівнях системи освіти, щоб усі зацікавлені сторони отримали однаково повідомлення.

- **Делікатність:** спілкування має враховувати культурне, мовне та соціальне розмаїття здобувачів освіти та їхніх родин. Це передбачає використання відповідної мови, надання інформації різними мовами та визнання різних культурних особливостей.

- **Оцінка:** регулярна оцінка комунікаційної стратегії важлива для забезпечення постійного вдосконалення. Необхідно отримувати зворотний зв'язок із зацікавленими сторонами, щоб оцінити ясність і доступність комунікаційної стратегії.

Як бачимо, колеги, що для успішної комунікації та збереження психічного здоров'я учнів/учениць та вчителів у закладі має бути справжня злагоджена команда та сформоване почуття "МИ".

Фактор психологічної безпеки має величезну вагу в збереженні психологічної стійкості як окремого працівника, так і колективу загалом. Адже якщо ти вільно можеш розділити свій страх із кимось, то цей страх зменшується.

Основні рекомендації для педагогічних працівників щодо підвищення культури психологічної безпеки в Новій українській школі (НУШ) мають на меті створити безпечне та підтримуюче середовище для усіх учасників освітнього процесу:

1. **Створення позитивного психологічного клімату:**

- Підтримка емоційного клімату. Створення позитивної атмосфери, де кожен відчуває повагу та підтримку, а емоційна безпека є пріоритетом.

- Практикування відкритої та позитивної комунікації між усіма учасниками навчального процесу.

- Заохочення учнів висловлювати свої думки та емоції в безпечній атмосфері.

- Регулярне проведення класних зустрічей, щоб обговорювати будь-які проблеми чи занепокоєння.

2. **Антибулінгова політика:**

- Забезпечення нульової терпимості до булінгу, мобінгу, цілеспрямована робота з попередження та вирішення конфліктів.

- Впровадження чіткої політики щодо булінгу та насильства, яка була б розроблена з участю учнів, батьків і вчителів.

- Проведення тренінгів для учнів і педагогів з виявлення та реагування на випадки булінгу.

### 3. **Розвиток емоційного інтелекту:**

- Емоційна грамотність. Навчання учнів розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями, а також розвиток емпатії.

- Інтеграція у навчальний процес вправ та уроків, які сприяють розвитку емоційного інтелекту та навичок саморегуляції.

- Залучення психологів для проведення семінарів та робочих зустрічей на тему управління емоціями та стресом.

### 4. **Стрес-менеджмент.** Навички керування стресом дозволяють зберігати емоційну стійкість у важкі часи та ефективно долати труднощі.

### 5. **Підтримка психологічного благополуччя вчителів:**

- Психологічна безпека може зберегти кадровий потенціал, підвищити мотивацію і продуктивність і бути фактором додаткової привабливості іміджу закладу освіти. Психологічно здорове робоче середовище – це здорове та безпечне середовище, яке сприяє продуктивній роботі, особистісному зростанню, психічному і фізичному добробуту педагогів.

- Забезпечення доступу до ресурсів для психологічної підтримки та самопомоги.

- Організація регулярних зустрічей для обговорення труднощів у роботі та обміну досвідом.

### 6. **Повага до різноманітності.**

Розуміння та прийняття різних поглядів, культур, етнічностей та життєвих шляхів допомагає створити толерантне та відкрите середовище.

### 7. **Самозахист та особисті кордони.**

Розвиток навичок захисту своєї психологічної та емоційної сфери, встановлення границь у відносинах з іншими, допомагає зберегти своє психологічне здоров'я.

### 8. **Участь батьків у шкільному житті:**

- Організація зустрічей та семінарів для батьків з питань психологічної безпеки та виховання.

- Створення платформ для залучення батьків до життя школи та підтримки їх дітей.

## 9. Моніторинг та оцінка культури психологічної безпеки:

- Регулярний аналіз стану психологічної безпеки через опитування серед учнів і вчителів.
- Внесення необхідних коректив у політику школи на основі отриманих даних.

Застосування цих рекомендацій допоможе створити середовище, де кожен учасник освітнього процесу почуватиметься комфортно та безпечно, що сприятиме ефективному навчанню та особистісному розвитку.

Робота над створенням психологічної безпеки в закладі освіти не припиняється з досягненням певного результату. Насамперед, це безперервний процес реагування на нові виклики життя, пошук нових можливостей, ресурсів, генерування нових ідей і правил. Водночас необхідно, щоб всі учасники цього процесу усвідомлювали спільну відповідальність, мали вміння, бажання та добру волю для такої співпраці.



Для того, аби допомогти вам на шляху розвитку культури психологічної безпеки у ваших закладах освіти, фахівці навчально-методичного центру психологічної служби КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради» розробили відповідні кейси:

- **Кейс цифрових ресурсів для психологічної підтримки школяра «Моя психологічна стійкість»** (URL: <https://sites.google.com/view/786887>):
- **Психологічний практикум «Дитина в часи війни: безпека, підтримка, допомога»** (URL: <https://sites.google.com/view/6566546456>):

Культура психологічної безпеки є невід'ємною складовою Нової української школи. Забезпечення психологічного комфорту сприяє ефективному навчанню, розвитку особистості та формуванню гармонійних міжособистісних стосунків. Впровадження системних заходів та активна взаємодія всіх учасників освітнього процесу дозволить створити середовище, в якому кожен учень зможе реалізувати свій потенціал.

Розвиток культури психологічної безпеки є не лише важливим завданням для освітніх закладів, але й необхідною умовою для формування гармонійного, стійкого та успішного суспільства. Реалізація цих принципів у Новій українській школі сприятиме створенню оптимальних умов для навчання та розвитку кожного учня.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бучма В. В. Особливості взаємодії між вчителем і учнями на уроках фізичної культури // Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : Матеріали I Всеукраїнської наукової конференції (м. Київ, 19 жовтня 2018 р.) / Відповід. ред. : Т. М. Булгакова. Київ, 2018. С. 43-45.

2. Дзюбко Л. В. Безпечність переходу до основної освітньої ланки: як це враховано у концепції нової української школи / Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми : матеріали всеукраїнської конференції з міжнародною участю (31 травня 2018 року, Київ) / за ред. С. Д. Максименка. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2018. 280 с.

3. Дзюбко Л. В. Благополуччя як показник оптимальних умов розвитку особистості школяра в освітньому просторі / Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, м. Суми) / Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. 428 с.

4. Дзюбко Л. В., Бучма В. В. Психологічна безпека взаємодії в системі «вчитель-учень» в умовах Нової української школи. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: матеріали II всеукраїнської конференції з міжнародною участю (Київ, 21 березня 2019 р.). Міжнародна видавнича платформа «Fundamental And Applied Researches In Practice Of Leading Scientific Schools». С. 55-64.

5. Дзюбко Л. В., Шатирко Л. О. Новий Державний стандарт початкової загальної освіти: психологічний дискурс / Сучасні проблеми та перспективи розвитку психології і педагогіки : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (1-2 грудня 2017 р., м. Київ).

6. Концепція нової Української школи. URL: <https://www.slideshare.net/tsnua/ss-70132344>

7. Корніяка О. М. Психологія комунікативної культури школяра: Монографія.

Київ : Міленіум, 2006. 336 с.

8. Нова Українська школа. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>

9. Про Концепцію (основи державної політики) національної безпеки України: Постанова Верховної ради України URL: <http://www.uazakon.com/document/spart85/inx85170.htm>

10. Савчин М. В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навч. посіб. [2-е вид., доп.]. Київ : Академвидав, 2011. 384 с.

11. Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища: метод. посіб. / за заг. ред. Цюман Т. П. Київ: Український фонд «Благополуччя дітей», 2018. 56 с.

**Світлана Миколаївна ХАРИТОНОВА,**

завідувач навчально-методичного центру психологічної служби  
комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут  
післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

## **БЕЗПЕЧНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ**

Воєнне сьогодення та повоєнне завтра вимагає від педагогічних колективів чіткої злагодженої співпраці в основному напрямку: створити належні умови для розвитку та навчання здобувачів освіти, паралельно забезпечивши безпечне середовище для всіх учасників освітнього процесу. Завдання, що їх мають реалізувати в кожному закладі освіти, чітко означені в плані заходів із реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі до 2024 року (Указ Президента України від 25.05.2020 №195/2020, Розпорядження Кабінету міністрів України від 24.02.2023 №174-р). Національна стратегія розроблена з урахуванням стратегічних документів Всесвітньої організації охорони здоров'я, зокрема Глобальної стратегії охорони здоров'я жінок, дітей та підлітків на 2016-2030 роки. Зокрема, у Національній стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі до 2024 року зазначено, що «...Учні та педагогічні працівники потребують такого стану освітнього середовища, в якому вони відчуватимуть фізичну, психологічну, інформаційну та соціальну безпеку, комфорт і благополуччя. Батьки учнів як учасники освітнього процесу, що зацікавлені в існуванні максимально безпечного освітнього середовища, здатного забезпечити належні і безпечні умови навчання, виховання, розвитку дітей, для досягнення цих цілей мають активно долучатися».

Психічне здоров'я та благополуччя учнів є таким самим ключовим елементом стану благополуччя дитини, як і фізичне здоров'я. Порушення депресивного спектра, підвищений рівень тривожності та агресивності, самоушкоджувальна поведінка та суїцидальні спроби – одні з найпоширеніших



проявів порушення психологічного благополуччя серед дітей та підлітків. Проблеми із психічним здоров'ям у дітей можуть призвести до погіршення результатів навчання, фізичного здоров'я, нестійких соціальних зв'язків та майбутніх перспектив самореалізації, а також різного роду девіантних форм поведінки. Відповідно додаткової уваги потребує профілактика психічних розладів, просвітницька робота з питань психо- та медіагігієни, розвитку та підвищення якості психологічних послуг у закладах освіти, підтримка психічного здоров'я дітей та інших учасників освітнього процесу. Проблемою, яка потребує розв'язання, є низький рівень культури безпечної, здорової поведінки та ненасильницької взаємодії у дітей та підлітків, дорослих, які забезпечують та супроводжують освітній процес.

Національна стратегія сьогодні, в умовах воєнного стану, ґрунтується на тому, що заклад освіти має:

- створити безпечні умови життя і діяльності в умовах надзвичайних ситуацій;
- забезпечити захист здоров'я та життя людини від небезпек, оцінки існуючих ризиків середовища;
- формувати навички відповідальної поведінки здобувачів освіти, що забезпечують психологічне благополуччя;
- наслідування педагогічними працівниками та школярами моделей безпечної та ненасильницької міжособистісної взаємодії між однолітками та дорослими;
- усвідомлення цінностей життя та здоров'я, власної відповідальності та спроможності зберегти та зміцнити здоров'я.

Отже, одним із головних аспектів у процесі розбудови безпечного освітнього середовища є ефективне психологічне забезпечення освітнього процесу, тобто створення в закладі освіти умов, які сприяють охороні психічного здоров'я учнів та педагогів, надання їм психологічної та соціально-педагогічної підтримки. Зупинимося на основних законодавчих документах, що регламентують означений напрям діяльності закладу освіти в умовах воєнного стану. Це такі як:

- [\*Лист МОНУ від 29.03.2022 №1/3737-22 «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні»\*](#)
- [\*Лист МОНУ від 04.04.2022 №1/3872-22 «Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій»\*](#)
- [\*Лист НАПНУ від 22.04.2022 №42 «Про заходи з виконання Плану дій з координації діяльності психологічних служб системи освіти та ДСНС України»\*](#)
- [\*Лист НАПНУ від 25.04.2022 №36 «Про затвердження Плану дій з координації діяльності психологічних служб системи освіти та ДСНС України»\*](#)
- [\*Лист МОНУ від 13.05.2022 №1/5119-22 «Про здійснення превентивних заходів серед дітей та молоді в умовах воєнного стану в Україні»\*](#)

Кожен із цих документів не втратив своєї актуальності сьогодні і має бути в активному доступі для кожного педагогічного працівника та спеціаліста психологічної служби закладу освіти різного рівня: дошкільної, загальної середньої, позашкільної, професійно-технічної, вищої чи передвищої освіти.

Зазначена нормативна база забезпечує постановку основних завдань психологічного характеру перед закладами освіти, а саме: сприяти оволодінню знаннями, уміннями, навичками, способами мислення дітей та підлітків стосовно моделей безпечної та ненасильницької взаємодії з однолітками та дорослими у різних сферах суспільного життя; формувати усвідомлення цінності життя та здоров'я, власної відповідальності та спроможності зберегти та зміцнити здоров'я, підвищити якість свого життя.

Більш детально зупинимося на складових безпечно середовища для дитини. Дитина має почуватися безпечно вдома, що забезпечує родина. Саме в сім'ї дитина може відновити власні ресурси для розвитку та руху вперед. Заклад освіти здійснює підтримку дитини через взаємодію з ровесниками та педагогічними працівниками. Педагоги, в свою чергу, повинні мати можливість підтримувати власний продуктивний стан, емоційний баланс та професійно вдосконалюватись. І варто віддати належне громаді, в якій дитина проживає, яка готова надати суспільну підтримку дитині та її близьким у складний період життя родини.

### **Склад команди психолого-педагогічного супроводу дитини у воєнний та післявоєнний період**

Психолого-педагогічний супровід у кризовий для дитини період – це взаємоузгоджена комплексна діяльність команди фахівців закладу освіти, батьків дитини, працівників місцевої громади, спрямована на створення необхідних умов для мінімізації травматичного впливу, що сприяє психологічному, емоційному та особистісному відновленню дитини, її успішної адаптації та інтеграції в соціум. Наведемо типовий на сьогодні склад команди закладу освіти для супроводу дитини в складних життєвих обставинах, в умовах воєнних реалій та післявоєнного відновлення та розглянемо зони відповідальності та ризику кожного з учасників Команди супроводу.

1. У першу чергу – це батьки та рідні дитини. В чому їхня роль у процесі підтримки своєї дитини? Що вони мають зробити задля створення безпеки? З ким із команди супроводу мають співпрацювати? Як саме взаємодіяти?

Саме батьки ініціюють роботу з дитиною окремого фахівця закладу освіти чи команди в цілому. Вони надають дозвіл на проведення комплексного психолого-педагогічного супроводу дитини. Беруть участь в обговоренні напрямів допомоги дитині та роботі Команди психолого-педагогічного супроводу. Надають дозвіл на додаткові послуги, що їх може потребувати дитина. Обов'язком батьків є надання учасникам Команди психолого-

педагогічного супроводу інформації про дитину, особливості її розвитку та окремі поведінкові прояви, на які має звернути увагу педагогічний колектив закладу в роботі з їхньою дитиною. Разом із цим батьки мають отримувати інформацію щодо навчання своєї дитини в школі, закладі професійної чи вищої освіти (виховання в закладі дошкільної освіти, розвитку в закладі позашкільної освіти), включаючи результати вивчення її психологічного стану. Основним обов'язком батьків є створення умов для навчання, виховання та розвитку власної дитини.

Варто звернути увагу на зони ризику в співпраці з батьками, що може завадити здійсненню поставлених перед Командою задач, зокрема якщо батьки:

- Категорично відмовляються надавати дозвіл на здійснення комплексного супроводу дитини.
- Утаємничують інформацію щодо стану дитини від учасників Команди.
- Вважають роботу Команди супроводу недоречною або заперечують проти участі окремого спеціаліста.
- Відмовляються від додаткових послуг, що їх потребує дитина.
- Не вважають своїм обов'язком створення умов для навчання, виховання та розвитку дитини.
- Самі батьки перебувають у стані посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або гострого стресу, що перешкоджає співпраці з Командою.
- Батьки не в змозі об'єктивно оцінити ступінь допомоги дитині в умовах війни.

У кожному із зазначених випадків спрацьовує принцип індивідуальної підтримуючої, інформативної, просвітницької роботи з батьками; відкрита комунікація між дорослими, які взаємодіють із дитиною, – запорука успішної адаптації дитини до нових умов життя та сприяння відновленню її психічного здоров'я.

2. Найближчими до дитини в закладі освіти є педагог-класний керівник або вихователь, майстер, куратор. Саме ці працівники найтісніше спілкуються з дитиною чи підлітком, встановлюють довірливі стосунки та реагують на потреби школяра/студента.

Зосередимося на основних зонах відповідальності педагога-вихователя в закладі освіти, які забезпечують благополуччя дитини в процесі навчання та виховання, як то: організація життєдіяльності дітей із урахуванням вікових та індивідуальних особливостей, сучасних тенденцій та освітніх технологій, побажань батьків, специфіки роботи та можливостей закладу освіти; створення комфортних умов для реалізації природних сил дітей та підлітків, збагачення їхнього практичного досвіду спілкування з навколишнім середовищем; реалізація диференційованого підходу до дітей та підлітків, виявлення, вивчення і врахування в своїй педагогічній діяльності їхніх індивідуальних особливостей,

сприяння розвитку їх здібностей та талантів; забезпечення набуття дітьми та підлітками практичного досвіду, знань, умінь, навичок; формування в дітей фізичних та психологічних якостей, необхідних для подальшого життя. Класний керівник-вихователь співпрацює з батьками дітей або особами, які їх замінюють, надає їм консультативну педагогічну допомогу.

*Які можуть виникнути складності в процесі виховної діяльності?*  
Зважимо на те, що ми розглядаємо виховну діяльність педагогічних працівників із дітьми чи підлітками, які переживають або пережили травматичний досвід війни, знаходяться в процесі відновлення психічного здоров'я, тому потребують особливої підтримки.

- Поведінка дитини виходить за межі вікових стандартів, проявляються специфічні реакції на роботу педагога або дії ровесників.
  - Дитина в силу пережитих травм не відчуває себе в безпеці в новому дитячому колективі.
  - Педагогу-вихователю не вдається «підібрати ключик» до дитини та налагодити співпрацю з її батьками.
  - Життєвий досвід війни дитини більш травматичний, ніж у педагога.
  - Ступінь емпатії педагога нижчий за рівень переживань дитини.
  - «Історія війни» педагога травматичніша за дитячу історію, він заглиблений в себе.
3. Важливе місце в процесі створення безпечного середовища в закладі освіти займають педагоги-вчителі, викладачі різних навчальних дисциплін. Яку роль відіграють ці працівники, за що вони несуть відповідальність? Це в основному таке:
- Забезпечують виконання навчальних завдань дітьми та підлітками під час освітнього процесу.
  - Готують інформацію для учасників засідання Команди супроводу про особливості навчально-пізнавальної діяльності дитини, її сильні сторони та потреби, результати виконання нею освітнього плану.
  - Розробляють індивідуально для школяра/студента додаткові завдання, які зменшують прогалини в знаннях у закладі освіти.
  - Визначають спільно з іншими педагогічними працівниками прогрес у виконанні індивідуальних завдань.
  - Створюють належний мікроклімат у дитячому колективі під час проведення уроків/занять.

*Які перешкоди стоять на цьому шляху перед учителем/викладачем?*

- Дитина відмовляється виконувати завдання педагога з різних причин.

- Інформація, яку надає педагог учасникам Команди, не розкриває повною мірою стан навчальної діяльності дитини.
- Педагог не пропонує дитині індивідуальні завдання, які б зменшили прогалини в знаннях та пізнавальному розвитку.
- Індивідуальні результати дитини мають дуже різний рівень, не вдається визначити певні закономірності її розвитку.
- Мікроклімат у дитячому колективі складний та потребує додаткових зусиль не тільки вчителя, а й інших спеціалістів Команди.

Такі випадки ускладнюють взаємодію педагога з дитиною, відтермінують процес відновлення психічного благополуччя та знижують ефективність роботи всієї Команди супроводу. Якщо педагог-вихователь потребує підтримки з боку колег та інших спеціалістів у сфері освіти, варто про це говорити, проходити супервізійні зустрічі з обміну досвідом. Не лишнім є також відверте обговорення складних ситуацій між педагогом та психологом закладу освіти, психологом Центру професійного розвитку педагогічних працівників своєї громади, психологами-методистами навчально-методичного центру психологічної служби інституту.

4. Особливе місце серед педагогів закладу та в Команді супроводу займає соціальний педагог. Його роль у процесі соціалізації та гармонізації сосунків між однолітками переоцінити важко!

Саме він здійснює соціально-педагогічний патронаж дитини, вивчає соціальні умови розвитку дитини; виявляє соціальні проблеми, які потребують негайного вирішення. Із його допомогою дитина чи підліток легше адаптується в новому колективі. Соціальний педагог у співпраці з педагогом-вихователем формує позитивний мікроклімат у дитячому колективі, сприяє подоланню особистісних, міжособистісних конфліктів серед ровесників, запобігає проявам насильства та булінгу в освітньому середовищі. Здійснює захист прав дитини, представляє її інтереси у відповідних органах та службах. Педагог сприяє залученню дитини/підлітка до участі у гуртках, секціях із урахуванням її можливостей. Під час діяльності Команди надає рекомендації учасникам освітнього процесу щодо шляхів ефективної інтеграції дитини в колектив однолітків.

У роботі соціального педагога з дитиною в стані психологічного стресу існують такі **зони ризику**:

- Здійснення соціально-педагогічного супроводу утруднено важким психологічним станом дитини.
- Процес соціалізації ускладнено дистанційною формою навчання в закладі.
- Здійснення захисту прав дитини може завдати додаткової травматизації дитини.

- Батьки або рідні діти перешкоджають здійсненню соціальним педагогом його професійних обов'язків.
  - У населеному пункті відсутні заклади позашкільної освіти або ж не відповідають інтересам дитини.
5. У період найвищого емоційного напруження саме цей фахівець має сприяти мінімізації травмування психіки дитини. Практичний психолог сьогодні відіграє ключову роль в діяльності Команди супроводу, а саме:
- Здійснює вивчення та моніторинг психічного розвитку дитини відповідної категорії.
  - Забезпечує психологічний супровід дитини в закладі освіти.
  - Надає корекційно-розвиткові послуги дитині/підлітку.
  - Надає рекомендації, консулює педагогічних працівників закладу освіти у роботі з дитиною.
  - Консулює батьків дитини.
  - Формує психологічну готовність в учасників освітнього процесу до взаємодії з дитиною в стані стресу чи травми.

**Зони ризику**, які можуть завадити практичному психологу здійснювати свою діяльність, такі:

- Через онлайн навчання в закладі ускладнюється індивідуальне вивчення психічного розвитку дитини.
- Між дитиною та психологом не встановився контакт.
- Дитина пропускає індивідуальні корекційні та розвиткові заняття з психологом.
- Життєвий досвід спілкування дитини з дорослими не сприяє довірливим стосункам.
- Між психологом та батьками дитини не склалися довірливі стосунки, або ж психічний стан батьків не сприяє взаємодії з психологом.

У подібних ситуаціях психологу варто розібратися в причинах негараздів, змінити тактику взаємодії або ж проявити більшу делікатність у співпраці з іншими учасниками комунікації.

6. Організаційно-методичну роль у діяльності Команди супроводу посідають керівник закладу та його заступник. Наскільки вдало вони зможуть підібрати склад Команди, чітко розподілити ролі учасників, організувати системну підтримку дитини чи підлітка, настільки кращим буде результат спільної роботи закладу освіти. І тим самим буде створений безпечний осередок у закладі освіти для всіх його учасників. Отже, зони відповідальності для керівників є такими:
- Організують діяльність Команди психолого-педагогічного супроводу дитини в умовах війни (відповідної категорії).

- Здійснюють розподіл функціональних обов'язків між членами групи індивідуального супроводу дитини.
- Контролюють проведення індивідуальної роботи педагогічними працівниками з подолання прогалин у навчанні дитини внаслідок воєнних подій.
- Узгоджують з іншими учасниками Команди навантаження на дитину та запобігають перевантаженню навчального характеру.
- Інформують батьків дитини щодо особливостей компенсаторного навчання, цілей та завдань, переваг для дитини, яка має складності навчального та пізнавального характеру.

У цій роботі існують також **зони ризику**, які можуть погіршити процес навчання, виховання, розвитку та соціалізації школяра чи студента до нових реалій, наприклад,

- Розклад уроків у закладі освіти не дозволяє скласти додатковий розклад занять для дитини відповідної категорії.
- У закладі освіти відсутні окремі спеціалісти Команди супроводу.
- Стан здоров'я дитини не дозволяє їй відвідувати індивідуальні заняття з педагогами.
- Рівень знань дитини загалом не відповідає рівневі класу, потребує загальної корекції.
- Батьки дитини не зацікавлені у відновленні знань дитиною, значну увагу приділяють її психічному благополуччю та фізичному здоров'ю.

Таким чином, об'єднавши діяльність усіх учасників Команди психолого-педагогічного супроводу дитини/підлітка в складних життєвих обставинах, можна досягти головного завдання – створення найбільш сприятливих умов для навчання та виховання дитини війни.

Надзвичайно важливим завданням у сфері реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі є підготовка педагогічних працівників та спеціалістів психологічної служби закладів освіти з питань створення безпечних умов, збереження психічного здоров'я учнів і працівників; **здійснення інформаційно-освітніх заходів** із метою формування в учасників освітнього процесу ціннісних життєвих навичок та моделей поведінки, протидії булінгу; підвищення обізнаності педагогічних працівників із проявами стресу в дітей та підлітків; оволодіння навичками відновлення життєвих ресурсів та зміцнення стресостійкості. Сьогодні головним завданням на шляху забезпечення психологічно здорового освітнього середовища є психологічна підтримка вчителів через здійснення комплексного підтримуючого супроводу педагогічних працівників.

У цьому напрямку працівниками інституту проводяться корисні та практичні курси, підготовлені напрацювання, які стануть у нагоді кожному педагогові, який сьогодні працює з дітьми. Зокрема, цікавим та продуктивним є міжнародний проєкт «SAFE SPACE – Невідкладна психосоціальна підтримка для учнів та шкільних вчителів», у рамках якого проводиться навчання з працівниками методичних служб психологічного спрямування України. Методистами Центру реалізуються навчально-розвиткові тренінги, в яких беруть участь педагогічні працівники всієї України. Цікавою є форма реалізації проєкту: під час роботи психологи-тренери центру вводять учасників-педагогів у світ реалій війни та обговорюють стан людини (чи-то дитини, чи-то дорослого) в кризових, стресових ситуаціях. Особливо важливим є подальший розвиток ресурсів учасників для підвищення стресостійкості та життєстійкості. Цінною є підтримка педагогів упродовж наступних 2 місяців після тренінгу: тренери проводять супервізії для учасників кожної групи педагогів із досвіду застосування знань, навичок та прийомів, які вони отримали в ході тренінгу. Тим самим актуалізуються не тільки знання, але й навички життєвого психологічного балансу. Проєкт розкриває людські потенційні ресурси, які можна застосовувати в професійному та особистому житті, долати труднощі та відновлювати душевну рівновагу. Протягом тренінгу кожен учасник має змогу протренувати вправи, застосовувати прийоми для підвищення стресостійкості.

Новий позитивний досвід здійснення психологічної підтримки педагогів дає проєкт «**Світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни**», розроблений громадською організацією GoGlobal» спільно з центром «Розвиток КСВ» та експертною платформою Career Hub у рамках програми «Мріємо та діємо». Проєкт є важливою складовою відновлення ментального здоров'я дітей та дорослих, які забезпечують підтримку здобувачів освіти в складний період для українського суспільства. Тренінги для педагогів працівники навчально-методичного центру психологічної служби інституту здійснюють очно, із застосуванням нових методів та прийомів подолання стресу та відновлення життєстійкості в дітей та дорослих.

Прекрасний навчальний проєкт для педагогів-класних керівників та працівників психологічних служб із оволодіння відновними практиками та дотриманням принципів ненасильницького спілкування «**Підготовка фахівців до впровадження відновного підходу, посередництва, медіації та практики функціонування служб порозуміння в закладах освіти**» запрацював у нашій області з червня 2023 року. Із педагогами закладів освіти ми провели перший 2-денний тренінг, який виявив, що означений напрям роботи актуальний, потребує розвитку та сприяє ненасильницькому розв'язанню конфліктів, допомагає



дорослим та дітям будувати продуктивні стосунки, навчає принципам миротворення та миробудування! В серпні 2024 року тренінги з означеної тематики продовжують свою роботу. Для нас дуже важливо, щоб у закладах освіти школярі навчалися вирішувати конфлікти мирним шляхом, а їхні наставники сприяли роботі Служб порозуміння в освітніх закладах.

У підсумку всі зазначені проекти націлені на оволодіння знаннями, створення навичок та формування умінь щодо розбудови безпечного і здорового освітнього середовища в освітніх закладах.

Отже, основними напрямками діяльності педагогічних колективів закладів освіти на сьогодні є створення психологічної безпеки та здорового освітнього середовища для всіх учасників освітнього процесу. Співпраця працівників навчально-методичного центру психологічної служби інституту з педагогічними працівниками закладів освіти всіх типів та ступенів спрямована на забезпечення фахового супроводу педагогічних працівників та спеціалістів психологічних служб, які здійснюють психологічну підтримку дітей та підлітків, сприяють мінімізації травм війни в умовах воєнного сьогодення та мирного завтра.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Горбунова В., Карачевський А., Климчук В., Нетлюх., Романчук О. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп: навчальний посібник. Львів: Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с. URL: <https://er.ucu.edu.ua/handle/1/1067>

2. Гриньова М. В. Наукова школа «Саморегуляція як основа успішної професійної діяльності». *Імідж сучасного педагога*. 2017. № 4(2). С. 5–10. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/isp\\_2017\\_4\(2\)\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/isp_2017_4(2)_3)

3. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни: посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти. / Упорядники: Акцимеєва Д., Голотенко А., Терентьєва Г., Чуйкр О.; під загальною редакцією Залюбовської Л. 2022. 65 с. URL: <https://cutt.ly/17U9PQi>

4. Андрєєнкова Л.В., Войцях Т.В., Ковальчук Л.Г., Лунченко Н.В. Правила безпеки та можливості отримання допомоги в період конфлікту в Україні: методичні рекомендації. Київ: Агенство «Україна». 2014. 48 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/106565/1/411.pdf>

5. Прайтлер Б. На їхньому боці. Психосоціальна робота з травмованими біженцями / Переклад з німецьк. мови Д.Мелашенко, Т.Супрун. Львів: ВНТЛ-Класика. 2022. 156 с.

**Тетяна Володимирівна БРАЙЧЕНКО,**  
методист навчально-методичного центру психологічної служби  
комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут  
післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

## **ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ В УМОВАХ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ**

Стрес – це все, що веде організм до швидкого  
старіння або спричиняє хвороби.

**Ганс Сельє**

Сьогодні слово «стрес» часто можна почути в повсякденному житті. Багато людей відчувають панічні настрої, стресове навантаження, тривогу та мають депресивні реакції. Переживаючи стрес, людина може потрапити в замкнене коло, яке підкріплює та поглиблює цей стан. Для виникнення стресу існує безліч причин: реальна загроза життю та здоров'ю, відсутність підтримки оточення, втрата близької людини, розлучення, труднощі особистісного характеру (конфлікти, самотність, відсутність засобів для існування, інтенсивні переживання, занепокоєння щодо майбутнього, хвороби, фізичне перенапруження, відсутність економічних перспектив) та багато інших.

Наразі війна в Україні є найуразливішою надзвичайною ситуацією, під час якої люди щоденно переживають екстремальні стресові події. Саме тому більшість населення потребує додаткової підтримки для управління стресом, розвитку стійкості та самостійності у задоволенні своїх потреб. Особливої уваги потребують вразливі групи населення, та ті, що вже перебувають у складних життєвих обставинах, оскільки ця ситуація додатково посилює їхню вразливість.

Отже, високий рівень стресу і тривоги наразі досить поширене явище у суспільстві, тому дослідження їх ролі в психічному здоров'ї людини та застосування методів управління стресом є дуже важливим.

**Стрес** (від англ. слова stress – напруження, тиск) – реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) ззовні. Часто стресом називають психологічний стан, що виникає лише внаслідок потрясінь, надзвичайних ситуацій, конфліктів.

Але це не зовсім так. У 1936 році канадський учений Ганс Сельє назвав стресом реакцію організму на зміну внутрішнього чи зовнішнього середовища. Отже, будь-які зміни у житті змушують організм напружуватися, готуватися до дій у нових умовах. Таким чином, стрес є реакцією на будь-яке зовнішнє або

внутрішнє подразнення, яке вимагає дії або адаптації. Тривога ж – це емоційний стан, викликаний очікуванням небезпеки, що супроводжується підвищеним напруженням, відчуттям недостатності вдиху, неспокоєм та певними фізичними симптомами, такими як пітливість, прискорене серцебиття тощо. І стрес, і тривога можуть мати шкідливий вплив на психічне та фізичне здоров'я. Під час стресу відбуваються глобальні психофізіологічні, біохімічні зміни в організмі, спрямовані на мобілізацію захисних сил та адаптацію до стресової ситуації. Тривога, страх, гнів спричиняють м'язове напруження і підвищення в організмі концентрації гормонів стресу – норадреналіну та адреналіну. В організмі людини відбуваються гормональні зрушення, зокрема, збільшується вироблення гормону кортизолу, який збільшує енергетичний тонус (за рахунок розщеплення білків), підтримує артеріальний тиск, але знижує імунітет. Цим пояснюється слабка опірність організму до інфекційних захворювань після перенесеного стресу.

Фізіологічно стрес проявляється активізацією ендокринної системи, так званої осі гіпоталамус-гіпофіз-наднирники, як результат – виділенням гормону адреналіну (у швидкому періоді) та «гормону стресу» кортизолу (у тривалому періоді). У головному мозку під дією стресу відбувається активізація структур лімбічної системи (так званого емоційного мозку), а саме гіпокампу та мигдалини тощо, пригнічується робота фронтальної кори головного мозку (або раціонального мозку). А це означає, що людина потрапляє у поведінковий патерн – набуває поведінки на кшталт «бігти, сховатися або захищатися», їй важко заспокоїтися, почати думати раціонально, а тим паче креативно.

Будь-які зміни у житті людини – і реальні події, і уявні (особливо тривожні), проявляються у вигляді стресу. Ось як це відбувається: людина, нагнітаючи себе, розпачливо думає, що «все пропало», «мені кінець», це посилює її напруження: страх переростає у паніку, роздратування – у гнів, невдоволення – у розпач, тривога – у відчай. Тобто, реакція розвивається за формулою: напруження – негативні думки – бездіяльність чи нераціональна поведінка – негативний результат – посилення напруження. Треба навчитися вчасно розірвати це замкнене коло, свідомо керувати своєю реакцією на стресори, і тоді більшість стресів можна перетворити на позитивні.

Загалом стрес – це нормальна реакція здорової людини, захисний механізм організму. Виникнення стресу означає, що людина, зокрема дитина, включилася в певну діяльність, спрямовану на протидію стресорам. Організм завжди однаково реагує на стрес, незалежно від того, що його спричинило – справжня загроза чи словесна образа, реальні події чи уявні. Для різних стресових подій ця реакція відмінна лише силою емоцій – від легкої тривоги до паніки, а також

рівнем фізичного напруження – від практично невідчутного до «вистрибування» серця з грудей і «задубіння» м'язів.

Зазвичай, люди сприймають стрес як негативне явище, однак він необхідний як помірне емоційне і фізичне напруження, яке підвищує працездатність організму, коли ситуація вимагає чіткої і злагодженої роботи, наприклад, перед змаганнями чи перед публічним виступом. Такий стрес, що мобілізує резерви організму і не призводить до порушення психологічної рівноваги, називають *еустресом*. Інтенсивний і тривалий вплив стресора, який має різко негативний характер, перевищує можливості організму протидіяти, призводить до *дистресу* (стану хронічного стресу). Дистрес викликає дезадаптацію – стан надмірного психічного, емоційного та м'язового напруження, порушення діяльності внутрішніх органів та поведінки.

З усіх видів стресу найнебезпечнішим є *хронічний стрес*. У стані хронічного стресу виявляються деякі специфічні симптоми та ознаки виснаження організму такі як:

- проблеми зі сном: важке засинання, часті пробудження серед ночі, відчуття ранкової втоми;
- зниження життєвих сил, енергії, загальна втома, безсилля;
- больові відчуття: найчастіше болять голова, шия, плечі, спина, поперек, може з'являтися біль у животі, грудях, м'язах;
- постійні негативні думки, занепокоєння, тривога;
- втрата інтересу до всього, здатності радіти та отримувати задоволення;
- почуття пригніченості та апатія;
- загострення хронічних захворювань, зниження імунітету, можливий серцевий напад;
- втрата контролю над життям.

Надмірний стрес та тривога можуть призвести до психічних захворювань, таких як депресія, тривожні розлади, панічні атаки та посттравматичний стресовий розлад, а також впливати на фізичне здоров'я, зокрема на серцево-судинну систему, шлунково-кишковий тракт, імунну систему та на інші органи тіла.

### **Стресові фактори**

Різні впливи, які викликають стрес, називаються чинниками стресу, або стресовими факторами. Зазвичай їх поділяються на: *фізіологічні* (біль, голод, висока, низька температура, спрага, тиск) і *психологічні* (інформаційні та емоційні).

На *фізіологічному рівні* організм мобілізує свої резерви, миттєво реагуючи на потенційну небезпеку, інстинктивно намагається усунути причину стресу або уникнути зіткнення з нею: пришвидшується дихання, прискорюється серцебиття, вивільняється енергія, напружуються м'язи. Фізіологічну реакцію на стрес визначають як «боротися чи тікати», вона є важливою в екстремальних ситуаціях, коли виникає загроза життю людини і необхідно негайно діяти, щоб урятуватися. Проте так само організм реагує і на стрес, спричинений не такими критичними обставинами.

На *психологічному рівні* стрес породжує у людини неприємні почуття – тривогу, страх, гнів, а також збудженість, дратівливість, втрату почуття гумору, неможливість зосередитися на виконанні буденних, звичних справ.

*Психологічний (емоційний) стрес* – це той різновид континууму стресових станів, які можна віднести до сфери позитивних та негативних почуттів і емоцій. Існує безліч видів та форм прояву психологічного стресу і всі вони залежать від особистісних якостей людини, від її досвіду, особливостей сприйняття, освіти тощо. Зазвичай психологічний стрес пов'язаний із таким видом психічної напруги, який виникає в людини під впливом загрози чи перешкоди, наприклад:

- реальна небезпека;
- емоційні, мотиваційні та інтелектуальні стреси;
- розумове перенавантаження;
- необхідність швидкого пошуку рішень;
- перешкоди на шляху досягнення поставлених цілей;
- невдачі;
- підвищена відповідальність за роботу, що виконується, тощо.

Військові дії в Україні викликають надзвичайну негативну емоційну реакцію та здійснюють безпосередній вплив на виникнення травматичного стресу у дітей і дорослих. *Травматичний стрес* – це нормальна реакція на ненормальні події (події, що виходять за межі звичайного життєвого досвіду людини). За даними сучасних психологічних досліджень, досить широке коло людей переживають травматичний стрес: безпосередні учасники травмуючих подій, члени їхніх родин, люди, що були поруч, або спостерігали за подією через ЗМІ, або лише чули розповіді про неї. Оскільки всі люди різні, то й реакції на стрес різняться навіть в однакових ситуаціях. Особливо це стосується дітей з огляду на обмеженість їхнього життєвого досвіду, вразливість і незрілість дитячої психіки.

У своєму розвитку стрес проходить три стадії, тривалість кожної з яких індивідуальна.

**1. Стадія тривоги** виникає з появою подразника (стресора), в організмі з'являються фізіологічні зміни і механізми саморегуляції, вони мобілізують захисні можливості організму на захист від стресу. І якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, і, зазвичай, більшість стресів завершуються на цій стадії.

**2. Стадія опору або адаптації** настає, якщо стрес-чинник продовжує діяти. Організм захищається від стресу, витрачає «резервні» сили з максимальним навантаженням на всі системи організму.

**3.** Якщо стресова ситуація залишається напруженою, настає **стадія виснаження**, зменшуються можливості протистояння стресові, виснажуються резерви людини, знижується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людину і може призвести до серйозних захворювань.

Також може виникнути відчуття втрати контролю над собою і ситуацією, почуття безпорадності, пригніченості, безнадії. Страх, викликаний стресом, може спричинити паніку та позначитися на поведінці людини. Щоб позбутися стресу, люди іноді вдаються до шкідливих звичок: починають зловживати алкоголем, тютюнопалінням, впадають у бездіяльність і апатію, але все це аж ніяк не допоможе впоратися зі стресом.

### **Стрессова стійкість**

Кожна людина має вроджену стійкість до стресів (стресостійкість), яка залежить від реальної оцінки стресових ситуацій, стратегії подолання стресу, особливостей індивідуальної саморегуляції, ступеня пропрацювання травматичного досвіду, соціальної підтримки та психологічної готовності до екстремальних ситуацій. Ті люди, що успадкували низьку стресостійкість, часто бувають дратівливими, швидко втрачають здатність насолоджуватися життям, страждають від депресій.

**Стресостійкість** становить собою сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження (перевантаження), без особливих шкідливих наслідків для свого здоров'я та проявляється в здатності адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи ефективність власної життєдіяльності. Детермінантами стійкості до стресу виступають структурні компоненти особистості такі як: спрямованість, досвід, психічні процеси, темперамент, характер та здібності.

В умовах воєнного стану зростає необхідність формування стресостійкості дітей та дорослих, як базової умови вирішення життєвих задач без шкоди для власного здоров'я та життя. Загальний рівень стресостійкості може залежати від навичок самоконтролю, здатності адекватно оцінювати ситуацію та швидко

знаходити рішення у надзвичайних ситуаціях, не занурюючись у стан стресу. Стресостійкість забезпечується наявними в людини ресурсами, які виявляються і взаємодіють на різних рівнях: індивідуальному, соціальному, культурному.

Також стресостійкість значною мірою залежить від вчасної та якісної психолого-педагогічної допомоги та підтримки дитини та родини, що має спрямовуватися на:

- формування емоційної стійкості;
- планування та організація власного життя та досягнення поставлених цілей;
- створення особистого досвіду подолання труднощів.

Ефективність від психосоціальної підтримки буде у разі застосування багаторівневості з урахуванням впливу соціального оточення, та і індивідуальних чинників, що впливають на дитину. Таким чином, підвищення резильєнтності (стресостійкості) можна розглядати як підвищення її індивідуального ресурсного потенціалу, так і здатності найближчого оточення захищати дитину від впливу несприятливих факторів.

### **Керування стресами**

Існує безліч ефективних і цілком безпечних способів, що допомагають керувати стресами. Керувати в цьому сенсі означає «впливати, контролювати, змінювати в бажаному напрямку». Розрізняють чотири найпоширеніші способи керування стресом: фізичні, емоційні, інтелектуальні й духовні.

#### ***Фізичні способи керування стресом***

*Фізичні вправи, які допомагають майже відразу.* Особливо корисні плавання, біг, рухливі ігри на свіжому повітрі (футбол, волейбол, теніс, бадмінтон). Щоденна фізична активність впродовж 20 хвилин значно покращує самопочуття.

*Раціональне харчування.* Люди, перебуваючи у стані хронічного стресу, часто зловживають солодощами. Звісно, це допомагає підтримувати рівень цукру в крові для компенсації ослабленої стресом функції гормонів, однак набагато корисніше їсти овочі, що містять потрібні для подолання стресу вітаміни й мінерали.

*Відпочинок і сон.* Щоб відновити біологічний годинник, що «зламався» внаслідок стресового перевантаження, та проявляється симптомом порушення сну (неможливість заснути звечора, пробудження серед ночі, втома та знесиленість вранці) потрібно впродовж не менше як трьох тижнів лягати спати в один і той же час в провітреній кімнаті, прийняти перед сном теплу ванну чи душ, випити склянку трав'яного чаю або молока з медом.

### ***Емоційні способи керування стресом***

Стрес потрібно «проговорити» – висловити свої почуття словами, розповісти про них близькій людині. Проблема, обговорена кілька разів, поступово «зітреться». Ще можна записати свої думки й почуття, адже викладені на папір, вони втрачають свої руйнівні властивості. Щоб заспокоїти емоції, варто відволіктися від них. Також допомагають заспокійлива музика, ігри з дітьми і тваринами, відпочинок на природі, вправи на релаксацію.

### ***Інтелектуальні способи керування стресом***

*Планування часу* – неодмінний складник профілактики стресів. Організована людина робить набагато більше, ніж та, яка діє хаотично і береться відразу за декілька справ. Варто скласти список запланованих справ, і викреслювати те, що вже зроблено. Причому, найважливіші і термінові справи зі списку потрібно виконувати в першу чергу.

*Позитивне мислення* послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин. Узагальнена формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Якщо ж попри наші зусилля бажання не виконуються, ми, звичайно, відчуваємо розчарування, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе та інших людей».

### ***Духовні способи керування стресом***

Кожна людина прагне знайти своє призначення, замислюється над сенсом життя, проблемами справедливості. Такі думки можуть посилювати стрес. Ті, хто усвідомив своє призначення або вірять у безсмертя душі, простіше переживають період духовного становлення. Їм також легше заспокоїтися після пережитих випробувань, трагічних подій, важких захворювань, навіть смерті близьких.

### **Методи управління стресом та тривогою**

Одним із найпростіших методів управління стресом та тривогою є ***розслаблюючі вправи***, що можуть допомогти знизити напруження та стрес, а також поліпшити загальний настрій. До таких вправ можна віднести медитацію, йогу, дихальні вправи та інші методи.

Ще один метод управління стресом та тривогою – це ***фізичні вправи***, що можуть включати в себе прогулянки на свіжому повітрі, вправи зі штангами, заняття на тренажерах тощо.

Вони допомагають знизити рівень стресу та тривоги, сприяють вивільненню ендорфінів та покращенню загального самопочуття.



Ще одним методом управління стресом та тривогою є зміна харчових звичок, адже деякі продукти можуть знижувати рівень стресу та тривоги, тоді як інші можуть збільшувати їх рівень. Рекомендовано включати до раціону більше фруктів та овочів, які містять велику кількість вітамінів та антиоксидантів, а також зменшити споживання кави та алкоголю.

Важливим психологічним методом управління стресом та тривогою є когнітивно-поведінкова терапія. Вона допомагає людині змінити свої шкідливі погляди та поведінку, які спричиняють стрес та тривогу та може допомогти навчитися управляти емоціями, відчуттями та поведінкою в різних ситуаціях.

Коли необхідно зменшити прояв негативних емоцій, переключити увагу для подальшої роботи, відновити внутрішні ресурси, корисно виконати вправи на саморегуляцію, заспокоєння та концентрацію уваги.

Опис таких *вправ* містить посібник: Творчі методи трансформації конфліктів. Крила, що несуть мир (навчально-практичний посібник) / Дніпро: Журфонд, 2021. 82с.

### **Техніки самодопомоги при стресі. Рекомендації ВООЗ**

У більшості випадків подолати стрес допомагають навички самодопомоги та турботи про себе. Якщо йдеться про друге, то відчутно покращити стан може навіть дотримання простої рутини: достатня кількість сну та відпочинку, повноцінне харчування, прогулянки, спілкування, заняття хобі тощо. Але варто опанувати й техніки самодопомоги, які рекомендує застосовувати Всесвітня організація охорони здоров'я.

*Водночас важливо пам'ятати:* якщо упродовж тривалого часу не вдається впоратися зі стресовими відчуттями, варто звернутися по допомогу до спеціалістів.

#### ***Техніка 1. Заземлюємося***

Дуже ефективна практика, яка не потребує багато часу. Вона допомагає перемкнутися з емоцій до дій. Опанувавши її, можна впоратися з тривогою і навіть панічними атаками. Спробуйте перенести фокус на те, що є навколо тут і зараз:

– Назвіть кілька предметів, які бачите; те, що чуєте; до чого можете доторкнутися; що посмакувати або понюхати.

– Опишіть приміщення, в якому перебуваєте.

– Розкажіть, де ви перебуваєте, хто поруч з вами, що ви робите.

Спробуйте застосувати цю техніку, коли ви спокійні, робите звичні справи або чекаєте на когось. Така практика зробить повсякденні заняття цікавішими, і вам буде значно легше використовувати її у складніших ситуаціях.

### ***Техніка 2. Знімаємося з «гачка»***

«Гачки» – це важкі думки і почуття, які часом можуть зачіпати нас. Звинувачення інших, різкі судження про себе, плекання страхів щодо майбутнього тощо – все це вони. Як відчепитися від таких «гачків»? Варто усвідомлено звернути увагу на свої думки та відчуття, які постійно відволікають. Подумки їх назвати, наприклад: «У мене з’явилася важка думка», «Я відчуваю гнів», «Я повертаюся у неприємні переживання минулого», «Зараз мені страшно за майбутнє» тощо.

– Скеруйте увагу на те, що ви робите зараз, і застосуйте техніку заземлення.

### ***Техніка 3. Діємо згідно зі своїми цінностями***

Цінності вказують на те, якими людьми ми хочемо бути, як ставимося до себе й інших, в який спосіб прагнемо досягати цілей. Зараз багато цілей можуть здаватися недосяжними, утім в наших силах продовжувати жити згідно з цінностями. Чому це важливо? Бо з цінностей витікають наші щоденні дії. Важливо приділяти увагу саме діям, адже вони – спосіб впливу на навколишній світ. Наприклад, неможливо вплинути на те, що в країні триває війна, але можливо перестати сваритися, налагодити дружні стосунки з людьми із громади.

– Оберіть найважливіші для вас великі цінності, наприклад: «бути добрим і турботливим/доброю і турботливою», «допомагати іншим».

– Далі оберіть одну маленьку дію, яку ви можете втілювати в життя згідно з цими цінностями.

– Складіть план простих дій, які можна втілити вже найближчим часом. Що ви зробите? Що скажете? Навіть найменші дії важливі! Якщо план здається надскладним, його слід спростити. Він має бути реальним.

Наприклад, ви обрали «бути уважнішим/уважнішою до своєї дитини», нескладно щоденно приділяти 10 хвилин, щоби читати чи малювати разом.

Існує три способи реагувати на будь-яку складну ситуацію:

1. Піти від неї.
2. Змінити те, що можна змінити; прийняти біль того, що не можна змінити і жити згідно зі своїми цінностями.
3. Здатися і відмовитися від цінностей.

### ***Техніка 4. Виявляємо доброту***

У будь-якій ситуації важливо бути добрим передусім до себе. Це дає більше енергії, щоби допомагати собі й іншим. Недобрі думки про себе можуть з’являтися у важкі часи – це нормально, утім не можна дозволяти їм травмувати вас. Тож важливо визначати такі думки і називати їх.

1. Спробуйте обрати погану думку про себе. Наприклад, «у мене нічого не виходить», «я невдаха».

2. Визначте, що це є. Наприклад, «це – недобра думка» або «це – різке судження про мене».

3. Далі скажіть подумки: «Я звертаю увагу на недобру думку» або «Я звертаю увагу на різке судження».

4. Застосуйте техніку заземлення. Це допоможе вийти з потоку емоцій і повернутися в усвідомлення вашого «зараз».

5. Спробуйте поговорити з собою по-доброму: «Це важко, але я тримаюся», «Я можу піклуватися про себе й інших». Згадайте, наскільки легше долати труднощі, коли хтось підтримує і виявляє доброту. Чом би не стати такою людиною для себе?

### ***Техніка 5. Створюємо простір***

Іноді не вдається відігнати від себе важкі думки та почуття. У такому випадку спробуйте створити для них простір. Для того, щоб опанувати цю техніку, уявіть, що почуття і думки подібні до погоди, а ви – наче небо для неї. Якою б не була погода, у неба завжди є для неї простір, і погода ніколи не заподіє небу болю або шкоди. Погода завжди змінюється. Наші почуття змінюються також, нам слід навчитися бути небом для «поганої погоди» наших думок і не травмуватися об них.

1. Зверніть увагу на важку думку чи почуття і спостерігайте за ними з цікавістю. Зосередьтеся на них. Уявіть, що ваші болісні відчуття – це якийсь предмет (подумайте про його розмір, форму, колір і температуру (наприклад, холодна важка коричнева цеглина).

2. Визначте і назвіть цю думку або почуття.

3. Дозвольте почуттю чи думці приходити і йти далі. Дихайте і уявляйте собі, як повітря проникає у ваш біль, обволікає його, створюючи для нього простір.

4. Замість того, щоби боротися з думкою чи почуттям, дозвольте їм просто бути і проходити крізь вас наче погода, яка змінюється на небі. Якщо ви не будете боротися з погодою, у вас залишиться більше часу та енергії для включення в навколишній світ і важливі для вас справи.

Спробуйте тренувати ці техніки протягом кількох хвилин щодня. Їхнє використання допоможе впоратися зі стресом і подбати про себе. Більше про кожну з технік можна прочитати в ілюстрованому керівництві ВООЗ «Важливі навички в періоди стресу» [3].

На жаль, зараз дитяча буденність зовсім не схожа на ту, до якої вони звикли. У надзвичайній ситуації діти переживають стрес, страх і невизначеність. Вони, так само як і дорослі, переживають великий спектр емоцій. Задача батьків, педагогів – допомогти їм, навчити звертати увагу на приємніші речі, не зациклюватися на неприємності.

### **Як допомогти дитині, яка перебуває в стресі**

***Загальні поради з подолання стресу у дітей, які можуть використовувати батьки, дорослі члени родини та педагоги.***

1. Важливо, щоб усі члени сім'ї залишалися разом у стресових ситуаціях. Не варто відправляти дітей у санаторій (тим паче за кордон) одразу після переїзду чи пережитої складної ситуації.
2. Дітей слід заспокоювати за допомогою слів, і тілесно (обіймати, цілувати, гладити по спинці тощо).
3. Забезпечувати постійний режим (розклад).
4. Допомогати дітям переосмислювати стресові ситуації, тлумачити життєві ситуації більш позитивно.
5. Розмовляти про почуття, вчити орієнтуватися у світі емоцій.
6. Уважно слухати розповіді дітей про те, що вони відчують і думають з приводу того, що відбувається.
7. Серйозно ставитися до дитячих переживань, не ігнорувати дитячі страхи та не «заражати» дитину власними страхами.
8. Допомогати змінювати дитячі уявлення про стресові ситуації, які іноді призводять до посилення стану стресу. У таких випадках необхідно спробувати змінити їх (шкідливі/неадаптивні переконання).
9. Надавати дітям правдиву інформацію (із врахуванням вікових особливостей), факти щодо події; уважно слухати реакцію дітей.
10. Давати лише ті обіцянки, які зможете виконати.
12. Усі члени сім'ї повинні продовжувати нормальну діяльність (готувати, ходити на роботу чи в школу, прибирати, читати).
13. У разі необхідності діяти спільно зі службами допомоги (психологами, соціальними працівниками, вчителями) або з учнівською групою підтримки в школі.
14. Бути уважними до змін у поведінці дитини. Якщо стан дитини викликає занепокоєння, потрібно звернутися до лікаря чи психолога.

Гра може допомогти дитині розвинути самосвідомість і опанувати свої почуття. Дитяча гра – основний вид діяльності дитини, спосіб пізнання навколишнього світу, випробування типових життєвих ситуацій, своєрідна

форма діяльності, за допомогою якої діти готуються до життя, набувають певні навички і звички, засвоюють соціальний досвід, формують в собі риси майбутнього характеру. Вплив гри на розвиток дітей незаперечно великий, це не марна трата часу, а «розумний педагогічний прийом виховання юної особистості». Гра для дітей виконує кілька корисних функцій:

- відволікає від незвичних обставин;
- вчить конструктивно переживати емоції;
- розвиває комунікаційні навички;
- забезпечує спільну діяльність із батьками чи іншими дітьми.

**Ігри для дітей, у які легко можна грати будь-де (на вулиці, в приміщенні):**

### ***«П'ять відчуттів»***

Завдання:

1. Показати п'ять предметів одного кольору, наприклад, жовтого, блакитного, зеленого тощо.
2. Торкнутися п'яти різних речей і сказати, які вони на дотик: мокрі, пухнасті, холодні тощо.
3. Повторити три звуки, які дитина почула щойно.
4. Описати словами два запахи, які відчуває малеча.
5. Спробувати щось їстівне й розказати про свої відчуття (солоне, смачне, хрумке тощо).

### ***«Спільна історія»***

Вигадайте разом із дитиною спільну історію, по черзі промовляючи по одному реченню.

### ***«Ловіть ритм»***

Співайте разом із дитиною пісню, відбиваючи долонею по коліну або ложечкою по столу її ритм. Потім загадайте дитині пісню, «набивши» її ритм.

### ***Креативне мислення***

Учасники по черзі заплющують очі. За командою ведучого/ведучої потрібно розплющити очі та назвати предмет, який першим потрапив у поле зору. Далі потрібно знайти щось незвичайне в цьому предметі або придумати, як його можна застосувати по-іншому.

### ***Гра під час їжі***

Під час прийому їжі дитина має назвати ознаку, яка починається на ту саму літеру, що й продукт, який вона їсть. Наприклад, дитина їсть борщ, тож вона може сказати «бадьорість».

### ***«Не може бути»***

Гравець називає якусь річ, явище природи, тварину, розповідає випадок, а решта оцінюють сказане як «буває» чи «не буває». Оповідачі міняються. Дорослим рекомендовано частіше обирати щось, чого не буває, щоб у дитини розвивалася фантазія.

### ***Пантоміма***

Для гри потрібно не менше трьох гравців. Кидайте одне одному м'ячик, по черзі називаючи емоцію, відчуття чи якусь мрію. Хто впіймав м'ячик, показує слово тілом і рухами. Потім називає своє слово і кидає м'яч наступному гравцю.

### ***«Можна – не можна»***

Дорослий ставить запитання дитині, а дитина відповідає на нього словами «можна» чи «не можна». Наприклад: «Чи можна пити воду з-під крана?» – «Не можна!»

### ***«Барометр емоцій»***

Запитайте в дитини, як вона почувається. Вона спочатку має відповісти жестом, а потім озвучити емоцію. Так, наприклад, великий палець донизу може означати смуток, а догори – радість. Великий палець убік може означати цікавість. Але ви можете вигадати з дитиною власну систему позначення емоцій.

### ***«Сумний котик»***

Попросіть дитину уявити, що вона перетворилася на котика, якому потрібна допомога. Нагадайте, що котик не вміє розмовляти людською мовою, а лише нявчить. Нехай дитина за допомогою рухів і звуків покаже, що саме потрібно котику: щоб його погладили, взяли на руки, нагодували тощо.

### ***«Чарівник»***

Дорослий виконує роль чарівника, який може пояснити будь-яку емоцію. Нехай дитина назве вам якусь емоцію, а ви маєте її показати й розказати все про неї. Ви також можете пояснити, як перетворювати складні емоції на конструктивну дію.

### ***«Фігуро, завми»***

Ведучий стає спиною до групи дітей і промовляє: «Раз, два, три, фігуро, завми!». Коли прозвучить ця фраза, всі мають завмерти в якійсь позі, не рухатися й не розмовляти. Ведучий розвертається та дивиться, хто робить рухи. «Невгамовний», що не зміг стояти і не рухатися, виходить із гри та чекає наступного її кола.

Дорослим варто пам'ятати, що найбільшу безпеку діти відчують поруч з батьками, тому потрібно володіти вмінням «читати» емоції дітей, переключати їх увагу на позитивні речі, оточувати турботою та постійною увагою.

### **Підтримка підлітків**

Військові дії в країні, соціально-політична криза мають великий негативний вплив абсолютно на всі аспекти життєдіяльності населення, як дорослих, так і дітей. Кризова ситуація вкрай негативно відображається на розвитку підлітків та молоді, які і без війни переживають кризовий етап у розвитку особистості.

**Стрес у підлітків** може виникати з різних причин. Серед них, зокрема, такі:

- важка травма або захворювання;
- незадоволення своєю зовнішністю (вага, зріст, зовнішність, незграбність, слабкість, характер, здібності);
- складні життєві ситуації в родині (часті сварки, насилля, алкоголізм, розлучення, смерть близької людини);
- стосунки з однокласниками і вчителями (зміна школи, завищені вимоги, неуспішність, суперництво, відсутність друзів);
- закоханість (як взаємна, так і нерозділена);
- небезпечні захоплення (залучення до поганих компаній, вживання наркотиків, алкоголю).

#### ***Раптова зміна у відносинах із людьми.***

Підлітки можуть віддалятися від батьків, родичів, однолітків, різко реагувати на поведінку близьких. Думки значимих людей допоможуть відчуті підлітку, що він не один має переживання, якщо організувати зустрічі з сім'єю, чи з близькими людьми, де всі зможуть проговорювати свій емоційний стан, свої хвилювання. Дитина має розуміти, що саме сім'я і друзі надають необхідну підтримку у разі нещастя. В свою чергу дорослі мають бути відповідальними за вияви власних почуттів, намагатися зберігати спокій, вибачатися за прояви різкої поведінки чи грубощів, які могли допустити у спілкуванні з підлітками.

#### ***Бажання завчасно розпочати доросле життя.***

Іноді у підлітків може виникати бажання завчасно розпочати доросле життя: кинути школу або одружитися. Необхідно переконувати підлітка відкласти ухвалення важливих рішень, по-іншому вселяти в нього почуття впевненості та дорослості, адже такі серйозні рішення поспіхом не ухвалюються.

#### ***Радикальна зміна переконань.***

Зміни в переконаннях людей, які пережили нещастя, трапляються дуже часто, але все минає. Про це також необхідно пояснювати. Наприклад: «Коли в житті трапляються жахливі події, всі люди відчувають страх. Деякі виходять із себе, навіть хочуть помститися. Зараз це здається неймовірним, але через якийсь час ми всі почуватимемося краще і повернемося до звичайного життя».

#### ***Турбота про інших.***

Допоможіть підлітку знайти заняття, яке б відповідало його/її настрою і було важливим. Наприклад, зайнятися волонтерською діяльністю, збирати для постраждалих речі або надавати іншу допомогу [13].

### **Як можна допомогти підлітку?**

Коли дорослі занепокоєні появою у підлітка ознак стресу, важливо заспокоїтися, порозумітися з дитиною та обговорити існуючі проблеми. У складних ситуаціях, щоб дитина не замкнулася в собі, вона має відчувати емоційну підтримку усіх членів сім'ї, довіряти рідним та обговорювати свої проблеми з ними, а не з випадковими друзями на вулиці. Потрібно підтримувати та розвивати таланти та здібності дитини, всі успіхи підлітка мають бути відзначені та оцінені. Не менш важливо навчити сприймати невдачі, не як поразку, а як крок до нових досягнень. Хороша профілактика стресу – позитивний настрій, розумна організованість у навчанні та побуті, здоровий спосіб життя та взаєморозуміння з близькими.

Якщо все ж таки виникають труднощі у встановленні взаємодії з дитиною-підлітком, варто проконсультуватися з психологом.

Підтримка психічного здоров'я дітей та підлітків є надзвичайно важливою для їхнього загального благополуччя та розвитку. Існує багато вправ та технік, які можуть допомогти дітям та підліткам впоратися зі стресом, тривогою, складними емоціями та іншими проблемами психічного здоров'я. Основні з них:

□ Глибоке дихання: може допомогти заспокоїти розум і тіло, а також зменшити стрес і тривогу.

□ Медитація: може допомогти дітям та підліткам зосередитися на теперішньому моменті та зменшити негативні думки.

□ Майндфулнес – це практика усвідомлення своїх думок, почуттів і відчуттів без осуду. Може допомогти дітям та підліткам краще розуміти та регулювати свої емоції.

□ Прогресивна м'язова релаксація: передбачає почергове напруження та розслаблення різних груп м'язів у тілі; може допомогти зменшити м'язову напругу та тривогу.

□ Ведення щоденника: може допомогти дітям та підліткам висловити свої думки та почуття, а також відстежувати свій прогрес.

□ Малювання та мистецтво: можуть бути корисними способами самовираження та опрацювання складних емоцій.

***Арт-методики, які сприяють гармонізації психоемоційного стану і зниженню тривоги***



Арт-терапія – це широкий спектр методів, які використовують творчість для покращення психічного та емоційного благополуччя. Вони можуть бути корисними для людей будь-якого віку та з різними проблемами, включаючи тривогу, стрес, депресію, травму та інші проблеми психічного здоров'я.

Ось деякі з арт-методик, які можуть допомогти гармонізувати психоемоційний стан і знизити тривогу:

### **1. Малювання:**

*Вільне малювання:* Ця техніка передбачає малювання без будь-яких обмежень чи очікувань. Це чудовий спосіб висловити свої емоції та дослідити свій внутрішній світ.

*Мандали* – це геометричні візерунки, які часто використовуються для медитації та релаксації. Малювання мандал може допомогти зосередитися, заспокоїти розум і зменшити тривогу.

*Зентангл* – це метод створення візерунків, який передбачає повторення простих форм. Це може бути медитативним і розслаблюючим заняттям, яке може допомогти зменшити стрес і тривогу.

### **2. Ліплення:**

Ліплення з глини може бути терапевтичним способом висловити свої емоції та зняти напругу, а також бути веселим і творчим заняттям, що допоможе зменшити стрес і тривогу.

*Паперові скульптури:* Створення скульптур з паперу може бути чудовим способом висловити свою уяву та дослідити свої емоції. Це також може бути розслаблюючим і корисним заняттям, щоб зменшити тривогу.

### **3. Музика:**

*Гра на музичних інструментах:* може бути чудовим способом висловити свої емоції та зняти стрес, може бути приємним і корисним заняттям, яке може допомогти зменшити тривогу.

*Спів* також може бути веселим і корисним заняттям, терапевтичним способом висловити свої емоції та зняти напругу.

*Прослуховування музики:* (спокійної та розслаблюючої) може допомогти заспокоїти розум і тіло та також зменшити тривогу.

### **4. Танці:**

*Вільні танці* передбачають танці без будь-яких обмежень чи хореографії. Це також може бути веселим і корисним заняттям, чудовий спосіб висловити свої емоції, зняти стрес та зменшити тривогу.

*Танцювальна терапія* – це форма арт-терапії, яка використовує танці для покращення психічного та емоційного благополуччя, може бути корисним для людей з різними проблемами, включаючи тривогу, стрес, депресію та травму.

### **5. Малювання піском:**

Малювання піском – це техніка, яка передбачає створення зображень на піску. Це може бути медитативним і розслаблюючим заняттям для зменшення стресу і тривоги.

#### **Вправа «Пейзаж сили» (Автор: Руслана Присяжнюк)**

Мета: гармонізація нейродинаміки, психоемоційного стану, зниження тривоги

*Інструкція.* Сьогодні ми намалюємо пейзаж Сили – красиву-красиву картину, за допомогою якої оживимо свої супер-сили. Для цього нам необхідні олівці і папір.

1. Покладіть свою долоньку на папір, пальчики з'єднайте разом і обведіть її, а потім перетворіть її на велику гору. Гора – це символ міцності, могутності. Кожен українець зараз – міць і велич. І ви теж! Так гарно тримаєтеся. Я захоплююсь вами.

2. Біля Гори або на ній намалюйте красиве дерево – символ життя, з міцним корінням, зеленою кроною.

3. А тепер намалюйте воду (море, річку чи озеро). Вода – це спокій, вода – це чистота.

4. Вгорі намалюйте яскраве сонечко, яке дарує тепло, все зігріває. Сонечко – це символ турботи. Подумки подаруйте промінчики тепла усім, кого ви любите.

5. Пам'ятаєте, що символом миру є веселка? Давайте її теж намалюємо.

Ви створили справжнісінький пейзаж Сили і я бажаю вам завжди відчувати свої супер-сили. Головне, пам'ятаєте, що ви їх маєте. Нехай кожен українець відчуває зараз силу подолати цю війну! Нехай кожен українець має змогу помічати красу навколо.

Отже, основні підходи до управління стресом містять: аналіз джерел стресу та наших реакцій; концентрацію на позитиві, уникнення непотрібних стресів, передбачення кризових ситуацій (управління ризиками), врахування можливостей адаптації, прийняття речей, які ми не можемо змінити, управління часом, відведення часу для улюблених занять, відпочинку, спілкування, релаксації, дотримання здорового способу життя.

В роботі над формуванням навичок управління стресом фахівцям психологічної служби закладів освіти (практичним психологам та соціальним

педагогам), які надають підтримку та кваліфіковану допомогу учасникам освітнього процесу рекомендовано використовувати такі ресурси:

- «Стійкість для стійких»: вправи для заспокоєння й психологічної підтримки дорослих і дітей URL: <https://nus.org.ua/news/stijkist-dlya-stijkyh-vpravy-dlya-zaspokoyennya-j-psyhologichnoyi-pidtrymky-doroslyh-i-ditej/>
- Вправи для дітей та підлітків, які перебувають у стресовій ситуації, для зняття психоемоційного напруження URL: [https://drive.google.com/file/d/1xaEzBwdZ8mfotQWnw\\_1MeIUiELFovN1f/view](https://drive.google.com/file/d/1xaEzBwdZ8mfotQWnw_1MeIUiELFovN1f/view)
- Телеграм-канал «Підтримай дитину» URL: <https://t.me/s/pidtrumaidutuny>
- Психологічні хвилинки, розроблені фахівцями психологічної служби URL: [https://drive.google.com/file/d/1U9IDDq2MbBVRUEGIS\\_PEmS66omxXqwbq/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1U9IDDq2MbBVRUEGIS_PEmS66omxXqwbq/view?usp=sharing)
- Корисно для кожного: цикл соціальних роликів з порадами психологів URL: <https://www.cinema.in.ua/korysno-dlia-kozhnoho-tsykl-rolykiv/>

В сучасних умовах війни велика кількість людей перебуває у складних життєвих обставинах, в стані постійного стресу, який накладає безпосередній відбиток на емоційний стан, всі ці люди потребують психологічної допомоги, зокрема психологічної корекції та реабілітації. На сьогодні це має стати одним з пріоритетних напрямів в сфері психологічної та психотерапевтичної допомоги. Г. Сельє писав: «Ми не повинні уникати стресу. Але ми можемо використовувати його та насолоджуватись ним. Якщо краще пізнаємо його механізм, то виробимо відповідну філософію життя».

Кожному з нас необхідно вчитись справлятися зі стресом, підвищувати загальний рівень стресостійкості, здобувати уміння та практичні навички найефективніших способів запобігання негативних наслідків стресу, щоб надзвичайні ситуації не завдавали шкоди особистості.

Серед багатьох методів управління стресом та тривогою, включаючи розслаблюючі вправи, фізичні вправи, зміну дієти, когнітивно-поведінкову терапію, психотерапію та фармакотерапію, важливо знайти той, який підходить саме вам. Також для зниження рівня стресу та тривоги рекомендується займатися регулярною фізичною активністю, спати достатню кількість годин на ніч, включати до раціону здорову їжу та робити перерви в роботі для відпочинку та відновлення сил.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В.О., Сабліна Н.О., Флярковська О.В., Харківська Т.А. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник Київ, 2023. 126 с.

2. Бех І. Д., Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Страшко С. В. Основи здоров'я: Підручник для 7 кл. загальноосв. навч. закл. Київ: Видавництво «Алатон», 2015. 200 с. URL: <https://shkola.in.ua/2077-osnovy-zdorov-ia-7-klas-bekh-2015.html>
3. Буклет «Як допомогти дитині, яка перебуває в стресі» URL: <https://www.unicef.org/ukraine/parents-children-support->
4. Важливі навички в періоді стресу: ілюстроване керівництво. Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я. 126 с. URL: <file:///C:/Users/Administrator/Downloads/WHO-EURO-2021-361-40096-56774-ukr.pdf>
5. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» URL: <https://howareu.com/>
6. Довідник «Базові навички турботи про себе та інших» URL: [file:///C:/Users/%D0%A2%D0%B5%D1%82%D1%8F%D0%BD%D0%B0/Downloads/dd0d2dndod-nnndnd-dnd-nduddu-nd0-ndndn2%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/%D0%A2%D0%B5%D1%82%D1%8F%D0%BD%D0%B0/Downloads/dd0d2dndod-nnndnd-dnd-nduddu-nd0-ndndn2%20(1).pdf)
7. Журавель Т., Мельник Л., Романюк Г. та ін. Батьківство без стресу: посібник для спеціалістів. Київ, 2022. 176 с.
8. Клініка дитячих тривожних розладів. URL: <https://www.mayoclinic.org/departments-centers/psychiatry/services/pediatric-anxiety-disorders-clinic>
9. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посіб. Київ: НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
10. Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога, Алгоритм дій. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij>
11. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
12. Психічне здоров'я підлітків URL: <https://medlineplus.gov/teenmentalhealth.html>
13. Психологічний супровід дітей під час війни. URL: <https://www.enableme.com.ua/ua/article/psihologicnij-suprovod-ditej-pid-cas-vijni-8351>
14. Чим зайняти дитину в надзвичайній ситуації. Ігри та заняття для дітей у незвичних обставинах. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/occupied-child-in-emergency>
15. Як підтримати дитину з депресією. URL: <https://k-s.org.ua/resources/blog/yak-pidtrymaty-dytynu-z-depresiyeyu/>
16. Як підтримати дитину у стресовій ситуації? Корисна інформація для батьків. URL: <https://spilnoinpl.org/article/yak-pidtrymaty-dytynu-u-stresovii-sytuatsii>

## II. ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ І ПЕДАГОГІВ: дієві інструменти і практики

**Лариса Анатоліївна МЕЛЬНИК**, завідувач,  
**Світлана Анатоліївна МАКАРІКОВА**, вихователь-методист,  
**Олена Володимирівна ЧОРНОГАЛ**, практичний психолог,  
соціальний педагог дошкільного навчального закладу №57 «Берізка»  
комбінованого типу Смілянської міської ради Черкаської області

### **ДОРІЖКА ДО СВОГО «Я»: ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

Методичний посібник «Доріжка до свого Я: збереження ментального здоров'я в освітньому просторі під час воєнного стану» створений, щоб допомогти освітянам, дітям та їхнім батькам/опікунам знайти шляхи збереження та зміцнення ментального здоров'я. Цей посібник є частиною більшої системи підтримки, яка включає нормативні документи, програми та ініціативи, спрямовані на забезпечення ментального здоров'я українців.

Посібник спрямований на підтримку ментального здоров'я дітей старшого дошкільного віку в умовах воєнного стану. Він містить детально розроблений план проєктної діяльності, який включає конспекти занять, інтерактивні ігри, казки та музичний супровід, спрямовані на розвиток емоційної стійкості та психологічної адаптації дітей. У ньому також надано методичні рекомендації вихователям та батькам щодо організації освітнього середовища, яке сприяє зниженню стресу, формуванню позитивного світогляду та зміцненню ментального здоров'я дітей.

Даний посібник буде корисним для фахівців дошкільної освіти, практичних психологів, батьків, а також усіх, хто працює з дітьми в умовах воєнного стану, надаючи їм практичні інструменти для підтримки добробуту дітей.

Детально із матеріалами посібника «Доріжка до свого «Я»: збереження ментального здоров'я в освітньому просторі під час воєнного стану»



творчого колективу в складі: **Мельник Л. А.**, завідувачки, **Макарікової С. А.**, вихователя-методиста, **Чорногал О. В.**, практичного психолога, соціального педагога дошкільного навчального закладу №57 «Берізка» комбінованого типу Смілянської міської ради Черкаської області, можна ознайомитися, скориставшись QR-кодом.

**Людмила Петрівна ШПАК,**  
практичний психолог дошкільного навчального закладу №1  
«Чебурашка» (ясел-садка комбінованого типу) Смілянської  
міської ради Черкаської міської ради

## **ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

**Актуальність і перспективність матеріалу.** Ситуація, яку переживає Україна, виходить за межі звичайного нормального людського досвіду. Вона спричинила значне порушення життєдіяльності людей, шкоду їхньому здоров'ю, великі людські втрати, значні матеріальні збитки тощо. Звичайно торкнулось це і освітньої сфери. Освітняни зараз працюють у вкрай важких та напружених умовах. Педагогічні працівники, забезпечуючи нормальний освітній процес, покращують емоційний стан дітей і, тим самим, допомагають впоратись з їх складними життєвими обставинами. Але, на жаль, робота в таких випадках є дуже емоційно виснажливою. Тому **надзвичайно актуальним, важливим** є розвиток стресостійкості та збереження ментального здоров'я педагогічних працівників.

**Теоретичне значення досвіду, результативність** полягає у вивченні ефективних засобів взаємодії всіх педагогічних працівників у закладі щодо розширення діапазону соціальних і особистісних ресурсів людини для самостійного вирішення виникаючих проблем, подолання труднощів, актуалізація її творчих, інтелектуальних, особистісних, духовних і фізичних можливостей, необхідних для виходу з кризового стану, стимулювання самоповаги і впевненості у собі.

**Інноваційна ідея** досвіду полягає в розвитку стресостійкості педагогічних працівників шляхом використання у роботі з ними сучасних методів розвитку критичного мислення, арт-терапевтичних технік та використання елементів фільмотерапії та телепсихології.

**Мета занять:** підтримка ментального здоров'я педагогічних працівників шляхом розвитку стресостійкості.

### **Завдання занять:**

- підвищити рівень поінформованості щодо емоційного виснаження;
- розкрити індивідуальні ресурсні опори учасників;
- знизити внутрішнє напруження та тривожність педагогів;

- ознайомити з принципами надання першої психологічної допомоги іншим та самому собі.

**Перелік форм роботи, які будуть використовуватись під час занять:** ігрові методи, індивідуальні та групові. Кожне заняття містить вправи для вимірювання емоцій учасників, техніки релаксації та розслаблення, рефлексію та ін.

**Організація занять:** посібник складається з 8 занять з елементами тренінгу. При цьому, структура занять містить як навчальні матеріали в теоретичних та інформаційних частинах, так і практичні вправи для закріплення опрацьованого матеріалу. Матеріал даної програми супроводжується яскравими ілюстраціями та схемами, що містяться в додатках. Заняття проводити з групою, в якій не більше 15 учасників. Тривалість одного заняття орієнтовно 1,5 години.

**Цільова аудиторія:** педагогічні працівники закладу дошкільної освіти.

Апробація занять відбувалось на базі ДНЗ №18 впродовж 2021-2023 років, з періодичністю 2-3 заняття на рік.

Розробка занять представлених у даному посібнику відбувалось в кілька етапів. На початковому етапі матеріал занять був спрямований на здобуття знань та навичок, які допомагають долати емоційне виснаження та стрес педагогічним працівникам в професійному середовищі. На заключному етапі зміст занять наповнювався інформацією щодо збереження власного ментального здоров'я та підтримки інших, вже в умовах воєнного стану.

**Отримані результати:** збільшився обсяг знань педагогів щодо емоційного виснаження та умінь боротись з ним, створено позитивну робочу атмосферу у колективі, а також у кожного педагогічного працівника сформовано систему ресурсних активностей, яка підтримуватиме їх ментальне здоров'я.

Детально із матеріалами посібника «**Підтримка ментального здоров'я педагогічних працівників**», автора **Шпак Л. П.**, практичного психолога дошкільного навчального закладу №18 «Чебурашка» (ясел-садка комбінованого типу) Смілянської міської ради Черкаської міської ради, можна ознайомитися скориставшись QR-кодом.



**Любов Дмитрівна ПОХИЛ,**  
практичний психолог Смілянського навчально-виховного  
комплексу «Загальноосвітня школа І ст. – гімназія імені В.Т. Сенатора»  
(з дошкільним підрозділом) Смілянської міської ради Черкаської області

## **РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Повномасштабне російське вторгнення стало потужним викликом для психологічного благополуччя українців. Війна позначилася на різних рівнях функціонування людини: фізичному, соціальному та психологічному. Тому не дивно, що сучасному лексиконі набули широкого поширення такі поняття як стресостійкість, життестійкість, життєздатність, резилієнс, резильєнтність, стійкість до нестандартної ситуації, емоційна стійкість тощо. Саме ці поняття пов'язані з ресурсами, необхідними людині для успішного подолання стресових ситуацій, захисту від їх травмівного впливу, для уникнення негативних психологічних наслідків, що вони можуть спричинити.

Інтерес до проблеми формування та розвитку резильєнтності та життестійкості особистості підлітків зумовлений тим, що життя сучасного українця, на жаль, пов'язане з війною, яку розв'язала росія.

Отже соціальна значущість обумовили вибір теми методичного посібника «Розвиток резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах війни».

Серед інструментів розвитку резильєнтності, якими послуговуються учасники освітнього процесу, індивідуальне консультиування, групові ресурсні зустрічі, арт-терапевтичні техніки.

Практичне значення роботи: матеріали можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами, класними керівниками у роботі із здобувачами освіти для визначення та розвитку резильєнтності у підлітків засобами арттерапії в умовах війни.

Детально із матеріалами посібника «**Розвиток резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах війни**», автора: **Похил Л.**



**Д.**, практичного психолога Смілянського навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа І ст. – гімназія імені В.Т. Сенатора» (з дошкільним підрозділом) Смілянської міської ради Черкаської області, можна ознайомитися скориставшись QR-кодом.



**Ольга Миколаївна ЯРОВА**, практичний психолог,  
**Лариса Юріївна ВОЛОШИНА**, вчитель зарубіжної літератури,  
**Наталія Олексіївна МИРОШНИЧЕНКО**, соціальний педагог  
Смілянської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №7  
Смілянської міської ради Черкаської області

## ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ДЛЯ БАТЬКІВ

Ментальне здоров'я є невід'ємною стороною загального добробуту та якості життя. Емоційна стійкість, спроможність отримувати задоволення, здатність протистояти викликам – є ключовими факторами ментального здоров'я, тому його розвиток потребує посиленої уваги. Найбільше почуття безпеки діти відчують у присутності дорослих (батьків/опікунів). Особливо зараз дитині важлива емоційна близькість із батьками. Щоб зберігати її та зміцнювати, потрібно обіймати дитину, говорити, що ви її любите, хвалити її (за сміливість, за витримку, за вміння, які демонструє дитина), грати з нею, смішити, розділяти з нею емоції. Щоб мати ресурс і можливості допомогти дитині, батькам варто пам'ятати про власні сили, стійкість та піклуватися про себе.

Посібник містить інформаційно-тренінгові заняття для батьків, які допоможуть відновити свій стан у складних ситуаціях та поради, що вони можуть зробити для дітей забезпечити (відновити) почуття безпеки в той спосіб та тією мірою, які є можливими на цю мить.

Емоційна стійкість, спроможність отримувати задоволення, здатність протистояти викликам – є ключовими факторами ментального здоров'я, тому його розвиток потребує посиленої уваги.

Методичний посібник містить компетентісні запитання та завдання для роботи з батьками здобувачів освіти. Посібник буде корисним для вчителів, керівників методичних об'єднань, психологів, студентів педагогічних вишів.

Детально із матеріалами посібника «**Про ментальне здоров'я для батьків**»



творчого колективу в складі: **Ярової О. М.**, практичного психолога, **Волошиної Л. Ю.**, вчителя зарубіжної літератури, **Мирошниченко Н. О.**, соціального педагога Смілянської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №7 Смілянської міської ради Черкаської області, можна ознайомитися, скориставшись QR-кодом.

**Світлана Іванівна КОНОНЕНКО**,  
заступник директора з навчально-виховної роботи,  
**Ольга Миколаївна ФІЛЬ**, практичний психолог  
Великоканівецького навчально-виховного комплексу  
«Дошкільний навчальний заклад – загальноосвітня  
школа І-ІІІ ступенів» Чорнобаївської селищної ради  
Черкаської області

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА НУШ**

Авторський методичний посібник із питань розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей, основних проявів стресу в дітей та дорослих, створення безпечного середовища у освітньому закладі, психологічної підтримки вчителів призначено для використання в навчальному процесі системи загальної середньої освіти. Посібник містить рекомендовану літературу для педагогів, глосарій понять з питань життєстійкості/стресостійкості, які можуть бути використані в шкільній практиці. Посібник адресовано вчителям, практичним психологам, вихователям ЗНЗ, які працюють з дітьми та зацікавлені в тому, щоб отримати і застосовувати під час своїх уроків, занять, виховних заходів знання щодо прояву стресу в дітей та педагогів, вміння боротися зі стресом на уроці, розвивати навички створення «безпечного середовища» в класі, навчитись самостійно відновлювати свої сили, щоб запобігти професійному вигоранню тощо.

Детально із матеріалами посібника «**Психологічні детермінанти стресу та стресостійкості у професійній діяльності педагога НУШ**» творчого колективу в складі: **Кононенко С. І.**, заступника директора з навчально-виховної роботи, **Филь О. М.**, практичного психолога Великоканівецького навчально-виховного комплексу «Дошкільний навчальний заклад – загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів» Чорнобаївської селищної ради Черкаської області, можна ознайомитися, скориставшись QR-кодом.



**Інна Вадимівна КУЦЕПАЛ,**  
психолог дошкільного відділення Смілянського  
навчально-виховного комплексу «ДНЗ – ЗОШ І-ІІІ ст. № 15»  
Смілянської міської ради Черкаської області

## **НАЛАШТУЙСЯ НА РЕЛАКС**

*Якщо ти втомишся, навчись відпочивати, а не здаватися*

Педагог, вчитель, наставник - це слово має кілька значень проте суть - одна. Сьогоднішня роль педагога над важлива. Це – без перебільшення, основа сьогодення. Саме освітяни втілюють нові програми з розвитку і навчання дітей в реальність. Важливість педагога оцінили і батьки під час карантинних заходів, більшість нарешті переконалася на власному досвіді, в тому, що цей процес доволі ресурсно затратний, і що навчати дітей має саме вчитель. До того ж під час навчання в режимі он-лайн з'явилися нові соціально-психологічні виклики, які стали не всім батькам під силу.

Вимоги до педагога зростають з розвитком суспільства. Це одна з найскладніших професій, оскільки педагог має постійно вчитися та вдосконалюватися. Вчитель не лише навчає та дає знання, а й щодня, щогодини, виховує словами, своїми вчинками, звичками, своїм зовнішнім виглядом.

Увесь виховний процес, як і у дітей, так і в педагога досить насичений. Він потребує великих зусиль з обох сторін. Провідною діяльністю дитини - є гра, за допомогою якої дитина набуває нові знання та навички, дорослий же має значно більше функцій та обов'язків. Суттєвою особливістю педагогічної праці є те, що вона спочатку і до кінця є процесом постійної взаємодії людей. Оскільки педагог працює в сфері «людина - людина», чия робота пов'язана з постійним спілкуванням то існує великий ризик емоційного вигорання. Крім емоційного вигорання та багатофункціональності, додається ще й постійний стрес, через військовий стан, який «з'їдає» внутрішні ресурси.

Постійно взаємодіючи з вчителем діти несвідомо відчують стан педагога. Це може вплинути на якість отримання знань та відносини між усіма учасниками освітнього середовища, негативно позначитися на особистості дитини.

Актуальність підтримки ментального здоров'я педагога диктується проблемами та викликами сьогодення. Педагог, який має достатньо ресурсу, є підтримкою та опорою для дітей, оскільки має більший досвід в боротьбі зі стресами та щоденними викликами. Ресурсні дорослі можуть підтримувати інших та множити їхні сили лише тоді, коли самі мають достатньо ресурсу. Як

же поповнити власний ресурс? Існує безліч способів та варіантів, слід пам'ятати - всі вони досить індивідуальні.



Детально із матеріалами посібника **«Налаштуйся на релакс»**, автора **Куцепал І. В.**, психолога дошкільного відділення Смілянського навчально-виховного комплексу «ДНЗ – ЗОШ I-III ст. № 15» Смілянської міської ради Черкаської області, можна ознайомитися скориставшись QR-кодом.

**Наталя Сергіївна ЮКИШ**,  
практичний психолог Цибулівського ліцею  
Монастирищенської міської ради Черкаської області

### **ВЧИТЕЛЮ ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ОПАНУВАННЯ ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ**

*Актуальність і перспективність матеріалу.* В умовах значних політичних, соціальних, економічних і культурних змін, воєнного сьогодення неухильно зростає кількість стресогенних і психотравмуючих чинників, які впливають на професійну і життєву діяльність, благополуччя і здоров'я людини. Тому стає актуальною проблема збереження ресурсного стану, вміння точно усвідомлювати свої потреби, турбуватись про себе, раціонально та адекватно використовувати власну енергію, зберігати себе у спілкуванні з іншими. Вчителі навчилися бути емпатійними, підтримуючими, включеними. Однак ніхто не вчить їх системи захисту, самопідтримки, вміння своєчасно дистанціюватися і від'єднатися, відновити ресурси. Якщо вчасно не опанувати ці навички, може з'явитися фізичне, емоційне та розумове виснаження. Професія педагога пов'язана з постійними психоемоційними затратами та стресовими ситуаціями. Тому стресостійкість – одна з його найважливіших особистісних якостей.

*Теоретичне значення досвіду, результативність.* Автор дає наукове роз'яснення понять «ментальне здоров'я», головних підходів до вивчення та розвитку теорії щодо підтримки психічного здоров'я. Зокрема через погіршення ментального стану, наприклад, пережиту травму чи постійну тривогу, в педагога чи дитини можуть з'явитися психосоматичні розлади. Це симптоми чи хвороби, що не мають фізіологічного пояснення. Також через поганий психологічний стан можуть погіршитися наявні фізичні хвороби. Одне й те ж захворювання може по-

різному перебігати в людей, які перебувають у стресі та тих, хто має стабільний стан. Автор акцентує увагу на умінні розуміти свій стан, пошуках справжніх причин ускладнень із психічним станом та працювати з ними.

**Інноваційна ідея** полягає в тому, що програма побудована з використанням арт-терапевтичних, тілесно-орієнтованих технік, візуалізацій, а також аутогенного тренування з метою зниження тривожності, опанування навичок оптимізації емоційного стану при відчутті напруги, страху не справитись з ситуацією, формування навичок впевненої поведінки, підвищення рівня мотивації до продуктивної діяльності.

Арт-терапевтичні техніки, використані у програмі, – малювання, кольоротерапія – дозволяють зняти накопичену психічну напругу, стабілізувати емоційний стан, зосередитись.

Серед тілесно-орієнтованих методів у програмі запропоновані дихальні вправи (ритмізують дихання, підвищують внутрішню стабільність), рухові (для вивільнення негативної енергії та психоемоційної розрядки), фізичний контакт – дотики, погладжування, самомасаж (для зняття м'язового напруження, розслаблення, заспокоєння).

Аутогенне тренування (аутотренінг) – активний метод саморегуляції стану функціональних систем організму. У програмі використовується для підвищення психічної працездатності та збільшення антистресових можливостей організму.

**Мета програми:** зберегти ментальне здоров'я педагогічних працівників в сучасних умовах. Ознайомити педагогів з техніками саморегуляції та розвивати в них педагогічний оптимізм, впевненість в собі, відсутність страху перед дітьми; уміння володіти своїми фізичним, психічним, емоційним станами; наявність вольових якостей (цілеспрямованість, самовладання, рішучість, самокерування) сприяють позитивній самореалізації учителя.

**Завдання програми:**

розширити знання вчителів про стрес, ментальне здоров'я; з'ясувати позитивні та негативні аспекти стресу, психоемоційного напруження; розвивати вміння знаходити шляхи подолання стресових ситуацій та інших несприятливих емоційних станів; формувати вміння надавати собі та іншим підтримку в складних ситуаціях; формувати впевненість у своїх силах та успішному майбутньому.

**Тривалість:** 8 занять по 60 хв.

**Цільова аудиторія:** програма розрахована на педагогів. Рекомендована кількість учасників 10-12 осіб.

### ***Результати впровадження програми:***

- Розвинулися навички створення сприятливого психологічного клімату для особистісного саморозкриття.
- Сформувався почуття власної значущості, сформовано адекватну самооцінку, вироблено вміння володіти собою в нестандартних життєвих ситуаціях.
- Розвиваються навички зняття емоційного напруження, допомоги в знятті страхів, зменшенні тривожності, подоланню негативних переживань.
- Вчаться використовувати техніки майндфулнес для профілактики стресу, страхів, тривожності, негативних емоцій.



Детально із матеріалами посібника «**Вчителю про ментальне здоров'я та опанування техніки саморегуляції**» автора Юкиш Н.С., практичного психолога Цибулівського ліцею Монастирищенської міської ради Черкаської області, можна ознайомитися, скориставшись QR-кодом.

**Наталія Леонтіївна РУДЕНКО,**  
заступник директора з навчальної роботи,  
**Наталія Василівна БОНДАРЕНКО,**  
практичний психолог Уманської гімназії №5  
Уманської міської ради Черкаської області

## **ФОРМУВАННЯ ПОЧУТТЯ ЕМОЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ**

***Актуальність і перспективність матеріалу:*** Зміни в житті освітян ХХІ століття під час воєнного стану, реформування системи освіти, міграції педагогів, глобалізація інформаційного простору заклали підвалини принципово нової формації освітніх відносин, соціальних і професійних зв'язків. Сьогоднішні трансформації в системі української освіти потребують нових форм, методів, підходів, технологій задля якісної освіти. Постає все більш актуальним та необхідним створення сприятливих умов для творчої діяльності педагогів, які б допомагали їм самореалізуватися у новому освітньому просторі, формували потребу особистості в подальшому творчому розвитку і професіоналізмі.

Наразі питання взаємопідтримки, розуміння, поваги переросло у грандіозну світову проблему – моральну, соціальну, етичну, культурну. І педагоги повинні сприяти у її вирішенні, використовуючи новітні технології.

Запропоновані вправи, були апробовані працівниками психологічної служби і педагогами, що підтвердило доцільність та ефективність їх використання для цілеспрямованої психологічної підтримки в складних і кризових ситуаціях. Запропоновані матеріали можна трактувати і використовувати, як відкриття нового простору для ідей та їх реалізації, набуття нових соціально-психологічних компетентностей учасниками освітнього процесу.

Відчуття безпеки наразі постало гострим питанням у нашому сучасному суспільстві. Життя у постійному стресі, в умовах реальної небезпеки та загрози життю та здоров'ю людини зумовлює високий рівень тривожності, втрату апетиту, порушення сну та погіршення стану здоров'я як ментального так і фізичного. Тому питання безпеки зараз є дуже актуальним. З точки зору психології поняття «безпека» - це психологічний комфорт та емоційний стан людини.

Поняття безпеки включає в себе багато аспектів: фізичну безпеку, емоційну безпеку, соціальну безпеку, та інші. Всі ці аспекти взаємопов'язані і мають велике значення для нашого психологічного благополуччя.

**Теоретичне значення досвіду, результативність** полягає в узагальненні сутності критичних і кризових ситуацій. Подана методологія психосоціальної допомоги сприяє формуванню у педагогічних працівників готовності вирішувати типові завдання під час виконання професійної діяльності.

**Інноваційна ідея** досвіду полягає в практичних засадах психосоціальної підтримки освітян для отримання ними почуття захисту, емоційної безпеки. Важливим є надання низки практичних рекомендацій, а також допоміжного методичного інструментарію щодо здійснення ефективної психосоціальної допомоги учасникам освітнього процесу в різноманітних життєвих кризових ситуаціях. Презентовані вправи і завдання тренінгів та їх практичне застосування, апробація, спрямовані на формування ресурсів безпеки педагогічних працівників в умовах надзвичайних ситуацій, обмін досвідом, формування освітянських взаємин, виховання шанобливого ставлення до емоційного стану учасників освітнього процесу.

**Мета занять:** підтримка, збереження та зміцнення психічного здоров'я педагогів, зняття емоційної напруги, виявити ступінь стресового стану, засвоїти техніки заспокоєння та розвантаження.

**Організація занять:** посібник складається з 4 тренінгових занять. При цьому, структура занять містить як навчальні матеріали в теоретичних та інформаційних частинах, так і практичні вправи для закріплення опрацьованого матеріалу. Матеріал даної програми супроводжується яскравими ілюстраціями та схемами, що містяться в додатках. Практичні вправи та завдання можна

почерпнути з посібника «Аптечка психологічної самодопомоги». Заняття проводилися з групою педагогів закладу. Тривалість одного заняття орієнтовно 1,5 години.

**Цільова аудиторія:** педагогічні працівники закладу освіти.

**Отримані результати:** по завершенню занять у педагогічних працівників підвищився рівень сформованості ресурсів безпеки в умовах надзвичайних ситуацій; через обмін досвідом набувався опосередкований досвід проживання складних та кризових ситуацій; акцентним є питання шанобливого ставлення до емоційного стану всіх учасників освітнього процесу.

Посібник рекомендований керівникам та педагогічним працівникам закладів загальної середньої освіти, практичним психологам, соціальним педагогам, представникам громадських організацій.



Детально із матеріалами посібника «**Формування почуття емоційної безпеки педагогів в умовах надзвичайних ситуацій**» творчого колективу в складі: **Руденко Н. Л.**, заступника директора з навчальної роботи та **Бондаренко Н. В.**, практичного психолога Уманської гімназії №5 Уманської міської ради Черкаської області, можна ознайомитись, скориставшись QR-кодом.

Видання підготовлено до друку та віддруковано  
редакційно-видавничим відділом КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР»  
Зам. № 1698 Тираж 100 пр.  
18003, Черкаси, вул. Бидгощська, 38/1