

Харківська академія неперервної освіти

Джерело

педагогічних інновацій

*Збереження ментального здоров'я
всіх учасників освітнього процесу*

Науково-методичний журнал
Випуск № 2(50)

Харків
2025

Схвалено вченою радою Харківської академії неперервної освіти
(протокол № 2 від 27.03.2025)

Головний редактор:

Покроєва Л. Д., доктор філософії, доцент, ректор Харківської академії неперервної освіти, заслужений працівник освіти України

Укладачі:

Замазій Ю. О., завідувач Центру практичної психології, соціальної роботи та здорового способу життя Харківської академії неперервної освіти, доктор філософії;

Писаренко Т. І., методист Центру інноваційного розвитку освіти Харківської академії неперервної освіти;

Семисошенко С. В., методист Центру інноваційного розвитку освіти Харківської академії неперервної освіти

Журнал видається КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти».
Серія ХК № 2065-806Р, зареєстровано головним управлінням юстиції
у Харківській області 22 січня 2013 р.

Джерело педагогічних інновацій. Збереження ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу під час воєнного стану в Україні. – Випуск № 2 (50). – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2025. – 190 с.

За підбір і вірогідність фактичного матеріалу, точність цитування та посилань відповідають автори статей.

© Харківська академія неперервної освіти

Зміст

Розділ I. Сучасні наукові підходи до збереження ментального здоров'я у кризових умовах	6
1.1. Психосоціальна підтримка як складова збереження ментального благополуччя	6
Формування спеціальних компетентностей педагогів як умова збереження ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу <i>Покроєва Любов</i>	6
Психосоціальна підтримка та збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу: сучасні стратегії діяльності психологічної служби <i>Замазій Юлія</i>	11
Результати регіонального моніторингового дослідження стану організації надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу <i>Вольянська Світлана</i>	18
Вплив психосоціальної підтримки на цілісне відновлення особистості <i>Ліана Огньова</i>	24
1.2. Підтримка ментального здоров'я педагогічних працівників	32
Facebook як простір психологічної підтримки в освіті <i>Бойко Наталія</i>	32
Робота з настроєм учасників освітнього процесу через зміцнення ментального здоров'я <i>Вялий Костянтин</i>	36
Робота інтервізійної групи як умова збереження психологічного здоров'я практичних психологів <i>Дрогваленко Олена</i>	43
Забезпечення психологічної стійкості педагогічних працівників, збереження та зміцнення їх ментального здоров'я <i>Кінаш Ірина, Богомаз Поліна</i>	47
Підвищення резильєнтності та психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу <i>Миргородська Ольга, Губа Наталія</i>	51
Методичний міст для педагогів «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу» <i>Тимченко Олена, Швидка Інна</i>	55
Психологічна підтримка педагогів у подоланні освітніх втрат і розривів за допомогою занять за моделлю BASIC Ph. <i>Тягло Ольга</i>	62
1.3. Формування психологічної культури здобувачів освіти	65
Педагогічні практики підтримки психоемоційного ресурсу педагога-позашкільника в системі післядипломної освіти. <i>Вороніна Галина</i>	65
Гармонійний емоційно-ціннісний розвиток як головна умова успішного розвитку дитини дошкільного віку. <i>Кіяшко Альбіна</i>	68

Розділ II. Практичні методики та інструменти психологічної/психолого-педагогічної підтримки в освітньому процесі	73
2.1. Розроблення та впровадження ефективних стратегій підтримки	73
Стресостійкість учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану» <i>Попова Ольга, Швидка Інна, Нев'якіна Наталія</i>	73
Іграшка Хібукі: теплі обійми для дитячого ментального здоров'я. <i>Борисенко Тетяна</i>	92
Упровадження розвивальних занять за програмою «Бар'єри у спілкуванні долаємо разом» – один із засобів психосоціальної підтримки учнівства під час дистанційного навчання у воєнний час <i>Дудка Вікторія</i>	98
Дослідження рівня тривожності, фрустрації та агресивності учнів 7-х і 10-х класів, які мешкають у різних регіонах <i>Щелкунова Ірина</i>	105
2.2. Використання артметодів як засобу емоційної регуляції та психосоціальної підтримки	111
Особливості реалізації практики казкотерапії в роботі з дітьми дошкільного віку, які мають особливі освітні потреби <i>Казачінер Олена</i>	111
Нейрографіка як сучасний спосіб психосоціальної підтримки та збереження ментального здоров'я <i>Носенко Володимир</i>	116
Психоемоційна підтримка засобами артпрактик: роль візуального самовираження в емоційній регуляції особистості <i>Разводова Тетяна</i>	121
Фрактальне малювання як метод ефективної стабілізації психоемоційного стану <i>Тимченко Олена</i>	131
2.3. Використання онлайн-ресурсів і цифрових інструментів для психологічної підтримки учасників освітнього процесу	138
Використання онлайн-ресурсів і цифрових інструментів для психологічної підтримки учасників освітнього процесу <i>Осауленко Оксана</i>	138
Едьютейнмент для психологічної підтримки учасників освітнього процесу <i>Серік Ольга</i>	141
Використання онлайн ресурсів і цифрових інструментів для здійснення психологічного супроводу та формування стресостійкості учасників освітнього процесу <i>Сушко Вікторія</i>	145
Розділ III. ІНКЛЮЗИВНЕ НАВЧАННЯ: ВІД ТЕОРІЇ ДО УСПІШНОЇ ПРАКТИКИ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ	149
3.1. Виклики впровадження інклюзивної освіти в умовах обмежених ресурсів, суспільних стереотипів і воєнного стану	149

Війна, ресурси і бар'єри: інклюзивна освіта для дітей з ООП у період надзвичайних викликів <i>Вітюк Анастасія</i>	149
Підтримка батьків дітей з особливими освітніми потребами: кваліфікований супровід від фахівців ІРЦ <i>Гуріна Валентина</i>	155
Інклюзія в ЗДО: алгоритм психологічної підтримки педагогів <i>Дроботій Олена</i>	160
Актуальні питання додаткової підтримки учнів в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти <i>Колісник Олена</i>	166
Важкий шлях до прийняття: вплив суспільних стереотипів на батьків дітей з особливими освітніми потребами <i>Малакей Інна</i>	170
Збереження ментального здоров'я дітей з особливими освітніми потребами під час війни <i>Чотій Тетяна</i>	174
3.2. Адаптація та впровадження кращих практик інклюзивної освіти в регіоні	178
Упровадження АВА-терапії та системи PECS в умовах інклюзивно-ресурсного центру: особистий та професійний досвід <i>Біленчук Світлана</i>	178
Соціальні медіа та месенджери як сучасний тренд партнерства фахівця з батьками осіб з особливими освітніми потребами <i>Трубіцина Юлія</i>	182
Комплексний підхід до супроводу дітей з РДУГ: досвід практичного психолога ІРЦ <i>Успенська Віра</i>	185

Сучасні наукові підходи до збереження ментального здоров'я у кризових умовах

1.1. Психосоціальна підтримка як складова збереження ментального благополуччя

Формування спеціальних компетентностей педагогів як умова збереження ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу

*Любов Покроєва,
доктор філософії, доцент*

Особливо гостро питання стану ментального здоров'я дітей та дорослих постало під час воєнного стану в Україні, викликаного військовою інтервенцією російської федерації. Тривалий стрес, спричинений війною, зачіпає переважну більшість суспільства, зокрема Харківщину, як прифронтову територію, призводить до психоемоційного напруження не тільки дорослих, а й дітей. Втрата відчуття безпеки та стабільності, упевненості в завтрашньому дні є однією з головних причин сильного стресу для всіх учасників освітнього процесу, тривале перебування в якому може призвести до важких наслідків.

Усе це спонукає переглянути практику освітньої роботи та захисту дітей у закладі освіти. «Діти війни» потребують психологічної, соціально-педагогічної допомоги й підтримки, щоб пережити стрес, спричинений війною, знайти способи адаптуватися до нових умов життя й подолати труднощі та запобігти розвитку проблем у сфері психічного здоров'я. За таких умов істотно зростає роль усіх педагогічних працівників, які можуть забезпечувати своєчасне й систематичне надання першої психологічної допомоги та педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань функціонування системи освіти. Ключовими фігурами, які можуть допомогти учням впоратися зі стресовими ситуаціями; напрацювати механізми стресостійкості; навчитися технік, що допомагають стабілізуватися та адаптуватися до нових умов, є працівники психологічної служби. Але й кожен педагог має оволодіти певними знаннями та компетентностями, які визначені у Професійному стандарті вчителя закладу загальної середньої освіти, що затверджений Міністерством освіти і науки України (наказ № 1225 від 29 серпня 2024 року).

Професійним стандартом визначені трудові функції, які мають виконувати вчителі на своїх посадах: навчання здобувачів освіти предметів (інтегрованих курсів); партнерська взаємодія з учасниками освітнього процесу; участь в організації безпечного та здорового освітнього середовища; провадження освітнього процесу; безперервний професійний розвиток. Щоб забезпечити

виконання цих функцій, педагоги мають володіти такими професійними компетентностями: мовно-комунікативною, предметно-методичною, інформаційно-цифровою, психологічною, емоційно-етичною, компетентністю педагогічного партнерства, інклюзивною, здоров'язбережувальною, прогностичною, організаційною, оцінювально-аналітичною, здатністю до навчання впродовж життя. Також додано ще два додаткові компоненти: комунікація, відповідальність і автономія. Опис компетентностей міститься безпосередньо в [тексті Професійного стандарту](#).

Кожній трудовій функції притаманні певні компетентності. Кожна компетентність, що визначена у Професійному стандарті, включає в себе: здатності, знання, уміння та навички, комунікації, відповідальність і автономію.

Здоров'язбережувальна компетентність педагога складається з таких компонентів:

Здатність: організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу, здійснювати профілактично-просвітницьку роботу з учасниками освітнього процесу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, формувати в здобувачів освіти культуру здорового й безпечного способу життя, підтримувати особисте фізичне та психоемоційне здоров'я під час професійної діяльності, Здатність надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу.

Знання: ознак безпечного освітнього середовища, основ безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, види та прояви насильства, дискримінації, булінгу (цькування), правила запобігання та протидії їм, засади профілактично-просвітницької роботи щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, особливості профілактики інфекційних і неінфекційних захворювань, запобігання поширенню серед здобувачів освіти звичок, небезпечних для їхнього здоров'я, засади збереження психоемоційного здоров'я в освітньому середовищі, методики й технології формування культури здорового й безпечного способу життя здобувачів освіти, закономірностей та особливостей використання рухової активності для формування здоров'я, взаємозв'язок організму людини з природним, техногенним і соціальним оточенням, засади здорового способу життя, правила поведінки в надзвичайних ситуаціях, зовнішні ознаки погіршення фізичного та психоемоційного стану людини.

Уміння та навички: Організовувати освітнє середовище з урахуванням правил безпеки життєдіяльності, санітарних правил охорони праці та норм, протиепідемічних правил і дій у надзвичайних ситуаціях, уживати заходів щодо запобігання та протидії булінгу, різним проявам насильства й дискримінації серед здобувачів освіти та інших учасників освітнього процесу, проводити профілактичні заходи, спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти, забезпечувати дотримання здобувачами освіти вимог безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, створювати умови для збереження психоемоційного здоров'я здобувачів освіти, використовувати методики, що зменшують вплив стресогенних факторів на здоров'я здобувачів освіти, використовувати методики зміцнення здоров'я та запобігання захворюванням, надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу (за потреби), виявляти ознаки погіршення фізичного, психоемоційного стану учасників освітнього процесу.

Комунікації: взаємодіяти з усіма учасниками освітнього процесу для організації безпечного освітнього середовища, проводити просвітницько-навчальні заходи щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, популяризувати серед учасників освітнього процесу культуру здорового й безпечного способу життя, взаємодіяти з іншими колегами щодо підтримки особистого фізичного та психоемоційного здоров'я під час професійної діяльності, взаємодіяти з учасниками освітнього процесу для надання домедичної допомоги.

Відповідальність і автономія: Інтегрувати апробовані здоров'язбережувальні технології, засоби й ресурси в освітній процес, зокрема для запобігання та протидії насильству, булінгу, упроваджувати профілактичнопросвітницькі програми та проєкти; налагоджувати співпрацю з відповідними державними установами та громадськими організаціями щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, використовувати оптимальні форми, засоби і стратегії формування культури здорового й безпечного способу життя, життєвих навичок для збереження фізичного та психоемоційного здоров'я здобувачів освіти, заохочувати здобувачів освіти до здорового й безпечного способу життя, надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу в разі погіршення самопочуття, отримання травм і в інших ситуаціях (за потреби).

Психологічна компетентність педагога включає такі компоненти.

Здатність: визначати і враховувати в освітньому процесі вікові й індивідуальні особливості здобувачів освіти, їхній психоемоційний стан; здатність використовувати стратегії роботи зі здобувачами освіти, які сприяють розвитку їхньої позитивної самооцінки, ядентичності, формувати мотивацію здобувачів освіти й організовувати їхню пізнавальну діяльність, формувати спільноту здобувачів освіти, у якій поважають і враховують права кожного.

Набувати такі знання: індивідуальних особливостей здобувачів освіти, вплив цих особливостей на засвоєння навчального матеріалу й успішну соціалізацію, ознак погіршення психоемоційного стану, основних умов і стратегій формування позитивної самооцінки здобувачів освіти, видів пізнавальної діяльності здобувачів освіти, різних практик, спрямованих на посилення взаємодії здобувачів освіти.

Уміння й навички: укладати індивідуальну програму розвитку та/або індивідуальний навчальний план здобувача освіти (за потреби) у складі команди супроводу або самостійно; використовувати основні стратегії роботи зі здобувачами освіти, що сприяють формуванню їхньої позитивної самооцінки, надавати підтримку учням, які мають ознаки стресу.

Комунікації: про мотивацію здобувачів освіти й умови формування мотивації здобувачів освіти до навчання спілкуватися з учасниками освітнього процесу та іншими особами (за потреби) про індивідуальні особливості здобувачів освіти, їхній вплив на засвоєння навчального матеріалу й успішну соціалізацію, важливість врахування психоемоційного стану, взаємодіяти з учасниками освітнього процесу.

Відповідальність і мотивація: відстежувати зміни щодо вікових та індивідуальних особливостей здобувачів освіти, їхнього психоемоційного стану й здійснювати необхідні адаптації / модифікації в освітньому процесі, застосовувати різні підходи для формування мотивації та організації пізнавальної діяльності здобувачів освіти, дотримуватися демократичних цінностей у

професійній діяльності, заохочуючи кожного здобувача освіти виражати свою думку й брати участь у прийнятті рішень.

Емоційно-етична компетентність педагога має такі складові:

Здатність: усвідомлювати особисті відчуття/почуття, емоції, потреби та емоційні стани інших учасників освітнього процесу, керувати власними емоційними станами, конструктивно й безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу, усвідомлювати й поцінювати взаємозалежність людей і систем у глобальному світі.

Знання: різновидів й інтенсивності почуттів і емоцій, причини їхньої появи, сучасні форми, методи, технології та засоби навчання, які сприяють розвитку уваги; способи/методи саморегуляції, подолання стресу, керування емоціями, порозуміння, методи ведення діалогу й полілогу, усвідомленого й емпатичного слухання, ненасильницької та безконфліктної комунікації, стереотипи й упередження, їхній вплив на побудову конструктивної та безпечної взаємодії з учасниками освітнього процесу, розмаїття й унікальності різних культур у суспільстві, відмінності між людьми, стратегії попередження, подолання та трансформації конфліктів.

Уміння та навички: використовувати способи самозбереження психічного здоров'я, запобігання професійному вигоранню, керування власними емоціями, конструктивно реагувати на стрес, конфліктні ситуації, сприяти порозумінню, застосовувати в освітньому процесі практики концентрації уваги, усвідомленого емоційного реагування, емоційної стійкості, застосовувати в обговоренні освітніх, соціальних і життєвих проблем методики усвідомленого й емпатичного слухання, ненасильницької та безконфліктної комунікації; запобігати конфліктам в освітньому процесі.

Інклюзивна компетентність педагога складається з таких компонентів:

Здатність: до педагогічної підтримки осіб з особливими освітніми потребами, створювати умови, які забезпечують функціонування інклюзивного освітнього середовища, забезпечувати в освітньому середовищі сприятливі умови для кожного здобувача освіти з урахуванням вікових та інших індивідуальних особливостей

Знання: інструментів забезпечення інклюзивного навчання (інклюзивної культури, політики, практики), принципів, форм і методів ефективної підтримки осіб з особливими освітніми потребами, видів адаптацій/модифікацій в освітньому процесі, зумовлених особливими освітніми потребами здобувачів освіти, технологій індивідуального та диференційованого навчання, способів виявлення здібностей, інтересів, навчальних можливостей здобувачів освіти, вимог до особливостей організації освітнього середовища як чинника розвитку особистості здобувачів освіти.

Уміння та навички: використовувати інструменти забезпечення інклюзивного навчання в освітньому процесі, застосовувати принципи і стратегії універсального дизайну у сфері освіти й розумного пристосування, забезпечувати педагогічну підтримку осіб з особливими освітніми потребами, здійснювати необхідні адаптації та модифікації в освітньому процесі відповідно до особливих освітніх потреб здобувачів освіти, організовувати навчання, виховання і розвиток здобувачів освіти з урахуванням їхніх потреб, здібностей і навчальних можливостей.

Комунікації: надавати інформацію учасникам освітнього процесу про сприятливі умови навчання для кожного здобувача освіти, залежно від його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів, спілкуватися з учасниками освітнього процесу про важливість та інструменти створення інклюзивного освітнього середовища.

Відповідальність і автономія: обирати й застосовувати інструменти для інклюзивного навчання, принципи та стратегії універсального дизайну й розумного пристосування для забезпечення доступності освітнього середовища, проєктувати чи застосовувати самостійно створені матеріали, інші засоби навчання в освітньому середовищі з урахуванням індивідуальних потреб і здібностей кожного здобувача освіти; залучати здобувачів освіти та їхніх батьків до створення сприятливих умов в освітньому середовищі.

Висновок. Для збереження ментального (психічного) здоров'я дітей кожному педагогові треба набувати спеціальних знань і вдосконалювати відповідні компетентності: здоров'язбережувальну, психологічну, емоційно-етичну, інклюзивну.

У цьому тематичному випуску науково-методичного журналу педагогічні працівники знайдуть відповіді на багато питань, що викликані складністю проблеми ментального здоров'я дітей та учнів, особливо під час воєнного та повоєнного часів.

Також за навчальними програмами курсів і спецкурсів, які проходять у Харківській академії неперервної освіти, педагогічні працівники можуть розширяти/поглиблювати/уточнювати свої знання, набувати необхідних компетентностей за цим напрямом.

Використані джерела:

1. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/54258/
2. Наказ МОНУ від 29.08.2024 № 1225 «Про затвердження професійного стандарту вчителя закладу загальної середньої освіти». URL: <https://mon.gov.ua>

Психосоціальна підтримка та збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу: сучасні стратегії діяльності психологічної служби

Юлія Замазій,
завідувач Центру практичної психології,
соціальної роботи та здорового способу життя
КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»,
доктор філософії
zam_juliya@i.ua

У статті висвітлено ключові стратегії діяльності психологічної служби, зокрема травма-інформований підхід, розвиток резиліентності (життєстійкості) та впровадження програм соціально-емоційного навчання. Обґрунтовується роль ціннісних орієнтирів і психоедукації як дієвих інструментів адаптації та відновлення внутрішніх ресурсів особистості в умовах війни. Подано методичні рекомендації працівникам психологічної служби щодо надання психосоціальної підтримки всім учасникам освітнього процесу.

Ключові слова: психосоціальна підтримка, ментальне здоров'я, учасники освітнього процесу, психологічна служба, психоедукація, травма-інформований підхід.

Актуальність. Діти належать до категорії населення, яка найбільш гостро відчуває наслідки суспільних криз і збройних конфліктів. Психотравмуючий характер цих подій зумовлений руйнуванням стабільного середовища та трансформацією емоційних зв'язків із дорослими. Стан дитини ускладнюється явищем індукції: вона переймає тривогу й розпач від батьків, які через власну травмованість не завжди здатні надати дитині необхідну підтримку. Таким чином, навіть опосередкований вплив конфлікту стає для неї джерелом значного психоемоційного стресу.

Психологічна травма, що спричинена стресовим чинником війни, доволі часто призводить до когнітивних, фізичних і соціально-емоційних проблем, особливо в дітей, впливаючи на те, як вони навчаються, розвиваються та взаємодіють з іншими. Визнання такого впливу є важливою відправною точкою для подолання наслідків травми в дітей у роки війни. Під час кризових ситуацій, таких як війна, усі учасники освітнього процесу більше, ніж будь-коли раніше, потребують допомоги та психосоціальної підтримки. Повсякденна психологічна допомога всім учасникам освітнього процесу, їх емоційна підтримка є одним із головних завдань закладу освіти, зокрема працівників психологічної служби.

Мета статті полягає у висвітленні сучасних стратегій діяльності працівників психологічної служби закладів освіти в напрямі збереження ментального здоров'я та надання психосоціальної підтримки всім учасникам освітнього процесу.

Виклад основного матеріалу. Учасники освітнього процесу в Україні з лютого 2022 року зазнають постійного випробування на міцність своєї життєстійкості. Психічне здоров'я педагогів, здобувачів освіти та їх батьків опинилося під впливом багатьох стресогенних чинників і пережитих травматичних ситуацій: раптова зміна звичних умов життя та навчання; сигнали

повітряної тривоги; тривале перебування в укриттях; обстріли або їх загроза; вимушений переїзд із рідного дому; вимкнення електроенергії; негативні інформаційні потоки; утрати.

Протягом повномасштабної війни діти й дорослі відчувають страх, тривогу, злість, втому, горе, відчай, пригнічення, провину, тобто ті емоційні стани, які порушують функціонування тіла та мозку; здатність виконувати навчальні завдання, а в дорослих – професійну діяльність. І все це – нормальні реакції на ненормальну подію, якою є війна.

У сучасних умовах діти перебувають під владою потужного стресу та в постійному негативі, страждають від проблем психологічного плану, порушень поведінки, посттравматичного стресового розладу. При цьому вони продовжують навчатися в закладах освіти, переважно дистанційно. Допомогти вчасно відреагувати на ці виклики та професійно вирішити ці завдання покликана психологічна служба закладу освіти.

Ураховуючи зазначене вище, пріоритетом діяльності психологічної служби в системі освіти визначено збереження та підтримку психічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Навчальний, просвітницький та профілактичний напрями діяльності працівників психологічної служби першою чергою повинні бути спрямовані на формування психологічної культури, підвищення рівня обізнаності всіх учасників освітнього процесу з питань психічного здоров'я, попередження виникнення психічних і емоційних розладів у дітей, молоді та педагогів, а також на формування здорового психологічного середовища в освітньому процесі [4]. Особливого значення набуває психосоціальна підтримка здобувачів освіти, педагогів, батьків під час і після травматичної події.

Термін **«психічне здоров'я та психосоціальна підтримка (ПЗПСП)»** описує «будь-який вид місцевої або зовнішньої підтримки, спрямованої на захист або сприяння психосоціальному благополуччю та/або профілактику чи лікування психічних розладів». Компоненти інтервенцій зі збереження ПЗПСП можуть відрізнятися залежно від контексту, суб'єктів і секторів застосування (наприклад, охорона здоров'я, освіта), а інтервенції зі збереження ПЗПСП під час збройного конфлікту спираються насамперед на оцінку типу проблем і викликів, що впливають на населення. Загалом збереження ПЗПСП включає заходи, спрямовані на підвищення життєстійкості окремих осіб, сімей і громад, що дозволяє їм повернутися до нормального життя після пережитої кризи.

Психосоціальна підтримка – це процеси й дії, спрямовані на відновлення та підтримку психологічного й соціального благополуччя після травматичних чи стресових подій, що базується на розумінні того, що психічне здоров'я дітей формується у взаємодії з іншими людьми (однолітками, батьками, педагогами), спільнотою та навколишнім середовищем.

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», створення якої ініціювала перша леді України Олена Зеленська, спрямована на розбудову якісної системи надання послуг у сфері психосоціальної підтримки та розвиток культури піклування про ментальне здоров'я, плекання індивідуальної та колективної стійкості [2]. Програма реалізується працівниками різних сфер: охорони здоров'я, соціальної політики, системою освіти і науки. За підтримки ВООЗ у межах цієї програми була розроблена Оперативна дорожня карта «Пріоритетні багатосекторні заходи із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні під час та після війни» [5].

Оперативна дорожня карта визначає ключові пріоритети в системі освіти. Для надання психосоціальної підтримки важливо, щоб здобувачі освіти розвивалися не лише академічно, а й емоційно та соціально. Педагогічні працівники повинні заохочувати здобувачів освіти до соціальної взаємодії та позитивної поведінки. Розвинути життєстійкість і емоційний інтелект у здобувачів освіти допоможе впровадження просвітницько-профілактичних, корекційних програм з охорони психічного здоров'я, що матиме позитивний вплив на подолання труднощів, спричинених війною. Для цього фахівцям психологічної служби треба розуміти різні підходи в наданні психосоціальної підтримки всім учасникам освітнього процесу.

Стратегії діяльності психологічної служби щодо психосоціальної підтримки та збереження ментального здоров'я

Травма-інформований підхід (Trauma-Informed Approach). Цей підхід передбачає визнання впливу, який психічна травма або потенційно травматична подія справляє на життя людини, з метою створення безпечного середовища й уникнення повторної травматизації;

Травма-інформований підхід:

- базується на зміні ціннісних орієнтирів у взаємодії: пріоритет надається не діагностуванню проблеми («Що з тобою не так?»), а дослідженню контексту («Що з тобою сталося?»), тобто відбувається перехід від осуду до розуміння;
- ураховує високу поширеність психотравм серед молоді та їхній детермінуючий вплив на когнітивні здібності, поведінкові патерни й соціальну адаптацію;
- намагається осягнути життєвий досвід людини, а не шукає в ній «дефекти», тобто визнає, що минулі потрясіння (особливо в підлітків) є фундаментом їхніх нинішніх реакцій, труднощів у навчанні та спілкуванні;
- навчає нас бачити за складною поведінкою підлітка не «поганий характер», а відлуння пережитого болю, який заважає йому повноцінно вчитися та довіряти людям.

Щоб середовище, у якому перебуває дитина (школа, клас або дім) стало травма-інформованим, воно має базуватися на таких принципах:

1. Безпека. Створення фізичного та емоційного простору, де людина відчувається захищеною – жодного крику, публічного сорому або тиску.
2. Довіра та прозорість: Усі правила й очікування мають бути чіткими та зрозумілими, тобто їх треба проговорювати. Не повинно бути непередбачуваних змін і «сюрпризів».
3. Підтримка однолітків: Визнання того, що зцілення та стійкість часто приходять через спілкування з тими, хто має схожий досвід (наприклад, кола підтримки, обговорення емоційних станів один одного щодо пережитої події тощо).
4. Співпраця та взаємність: Бажано рішення приймати разом із дитиною, щоб повернути їй відчуття контролю над власним життям. Дорослі не повинні бути «диктаторами»!

5. Надання вибору. Травма часто пов'язана з беспорядністю, тому цей підхід передбачає надання дитині можливості вибору (наприклад, формат завдання або спосіб вираження емоцій). Для дитини це виглядає також як розширення її прав.

Травма-інформований підхід не «жаліє» дитину, а допомагає їй будувати ту саму резилієнтність. Коли дитина знає, що її розуміють і підтримують, її мозок перемикається з режиму «виживання» в режим «навчання», а для системи освіти це важливий фактор. Педагогічні працівники, зокрема практичні психологи й соціальні педагоги, які опанували практичну методiku з формування безпечного середовища та стійкості до стресу за корекційно-розвитковою програмою «Безпечний простір», можуть ефективно працювати з дітьми дошкільного і шкільного віку, а також із батьками вихованців [1].

Психоедукація як стратегія психосоціальної підтримки. Науковці розглядають психоедукацію як метод психологічної освіти людини, компонентом психологічної допомоги в стресових ситуаціях. Метою цього методу є донесення до людини складної наукової інформації в найбільш доступному й легкому для засвоєння контексті. Після засвоєння та усвідомлення отриманої інформації людина самостійно розробляє стратегії, використовує здобуті знання. У контексті подолання стресових ситуацій психоедукація виступає як базовий елемент терапевтичного втручання. Вона забезпечує людину необхідною інформацією про динаміку її психічних процесів, сприяючи актуалізації внутрішніх ресурсів і зміцненню життєстійкості через розвиток потенціалу особистості, спираючись на її сильні сторони.

Важливою складовою діяльності фахівців психологічної служби є впровадження **ресурсоорієнтованих стратегій**, таких як майндфулнес, техніки медитації, арт-техніки. Вони спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану, розвиток навичок саморегуляції та зміцнення життєстійкості всіх учасників освітнього процесу. Навчання учасників освітнього процесу елементарних вправ психоемоційної стабілізації та дистанціювання (дихальні, релаксаційні та стабілізаційні вправи), пояснюючи процеси проживання травматичного досвіду, може стати саме тими засобами, які допоможуть упоратися зі стресом, управляти своїми емоціями, попередити виникнення психологічної травми в майбутньому.

На противагу підходу щодо проживання людиною травми та її патологічних наслідків для психічного здоров'я, розвинувся інший підхід, у якому акцентується увага на **ресурсах людини та її здатності забезпечити нормальне функціонування навіть за несприятливих обставин**. У рамках саме цього підходу було введено поняття «resilience», яке вказує на здатність різних систем – організму, психіки, групи, соціальної спільноти – зберігати здоров'я в несприятливих умовах.

Резилієнтність (або життєстійкість) трактується фахівцями як:

- здатність психіки відновлюватися після стресових подій, адаптуватися до важких змін і продовжувати ефективно функціонувати, попри несприятливі обставини;
- поняття, що описує індивідуально-психологічну характеристику людини (дитини), яка виявляється у здатності до позитивного, конструктивного опанування важкої (травмуючої) ситуації;
- процес використання, задіяння особистістю (або громадою, групою) внутрішніх і зовнішніх ресурсів конструктивного опанування та

підтримування своєї цілісності, повноцінного функціонування, рівноваги.

Характеристики середовища, у якому зростає дитина, є вагомим фактором формування в них резилієнс. Найважливішими чинниками формування резилієнс у дитини є особливості спілкування та взаємодії з близькими дорослими; теплі та приязні стосунки, у яких дорослі передають дитині почуття безпеки, навички конструктивної поведінки та емоційного опанування у складних ситуаціях. У закладі освіти педагогічні працівники можуть діяти як фасилітатори, які здатні створити у школі/класі простір безпечного спілкування з однолітками та емоційною підтримкою. Включення ресурсів резилієнс у надзвичайних ситуаціях може запобігти розвитку патологічних наслідків травматичного стресу в дітей.

Ціннісні орієнтації особистості та їх вплив на адаптаційні механізми збереження ментального здоров'я. Підвищенню рівня адаптивності до кризових умов і забезпеченню стійкого ментального благополуччя сприяє усвідомлення своїх цінностей та їх реалізація. Таке усвідомлення виконує функцію внутрішнього компаса, що дозволяє людині ефективно адаптуватися до стресових ситуацій і визначати оптимальні шляхи ресурсного відновлення. До такого висновку дійшла дослідниця А.Чобанян, яка описує результати свого дослідження в статті «Вплив ціннісних орієнтацій на пошук ресурсного відновлення та підтримку психічного здоров'я в умовах інклюзивного суспільства». Проведений А.Чобанян науковий аналіз робіт Е.Дісі, А.Маслоу, Р.Раяна, К.Роджерса, М.Селігмана, В.Франкла, Ш.Шварца свідчить про важливість ціннісно орієнтованих стратегій ресурсного відновлення. Система цінностей також є важливим чинником профілактики емоційного вигорання людини. Ключовим компонентом психологічної стійкості є система особистісних цінностей, яка відіграє значну роль у зниженні рівня тривожності, запобіганні емоційному вигоранню та розвитку резилієнтності. Ключовими предикторами є особистісні цінності, як-от: оптимізм, сенс життя, соціальна підтримка та вдячність.

Згадаємо теорію Віктора Франкла: як тільки людина знаходить сенс свого буття, вона отримує сили, щоб здолати будь-які випробування. Війна є чудовим підтвердженням цієї теорії про смисли життя: якщо людина не втратила сенс, якщо в неї є розуміння заради чого варто щось робити, це примножує її ресурси виживання, здолання негараздів, творення нового тощо [6].

Висновки А.Чобанян такі:

- люди, які чітко усвідомлюють свої особистісні цінності, демонструють вищий рівень стресостійкості, частіше реалізують стратегії активного подолання проблем, більш ефективно мобілізують внутрішні ресурси для подолання кризових ситуацій, у цілому демонструють вищий рівень життестійкості;
- люди, які усвідомлюють свої внутрішні ресурси, мають більшу здатність до емоційного відновлення й адаптації.

Значний вплив система особистісних цінностей має і на процеси адаптації до кризових обставин (наприклад, війни). Під час кризових ситуацій цінності стають ключовими чинниками психологічної мобілізації, допомагають особистості подолати стрес і швидше повернутися до стану внутрішньої рівноваги. Усвідомлення власних життєвих орієнтирів і цінностей є ключовим чинником, який сприяє швидкій адаптації, оскільки дає змогу людині зосередитися на стабільних і значущих для неї аспектах; концентрує увагу на ресурсному

відновленні дітей та молоді; формує основу внутрішньої стійкості, допомагає визначити пріоритети й орієнтири для пошуку ресурсів, необхідних для подолання викликів.

Усвідомлення дітьми та молоддю таких цінностей, як прийняття себе, самореалізація та почуття власної унікальності, відкриває шлях до внутрішньої гармонії. Для батьків усвідомлення власних цінностей, як-от відповідальність за сім'ю, любов до дитини та підтримка, допомагає знайти емоційні та фізичні ресурси для подолання власного стресу, турботи про дитину, створювати сприятливе середовище, що відповідає потребам дитини [7].

Соціально-емоційне навчання як стратегія діяльності щодо збереження ментального здоров'я здобувачів освіти. Запобігати наслідкам війни для психічного здоров'я буде застосування в освітньому процесі програм соціально-емоційного навчання (СЕН), адже накопичений досвід засвідчує, що СЕН може позитивно впливати на найважливіші змінні психічного здоров'я, які підвищують прихильність і мотивацію здобувачів освіти до навчання, а також зменшують ризиковану поведінку. Також СЕН вважають превентивним підходом, який допомагає зменшити ризик ментальних розладів у здобувачів освіти завдяки розвитку їх внутрішніх і міжособистісних навичок. Щоб комплексно дбати про ментальне здоров'я дітей, фахівці зазвичай комбінують соціально-емоційне навчання та психосоціальну підтримку. Це взаємодоповнювальні вектори: один фокусується на розвитку навичок, інший – на створенні безпечного середовища, що разом забезпечує стійкість дитини. Соціально-емоційне навчання фокусується на розвитку соціальних і емоційних навичок дитини, закладає міцний фундамент внутрішньої сили, щоб дитина була готова до будь-яких життєвих випробувань, маючи сформовані навички самодопомоги заздалегідь.

Висновки. Плекання стійкості стає новою цариною знань у школі. Опанування нових навичок – резиліентності, уміння розпізнавати й управляти своїми емоціями, щоб вистояти в складних умовах сьогодення, є необхідністю сучасного життя здобувачів освіти, педагогів і батьків для задоволення потреби в збереженні свого ментального здоров'я. Озброєння педагогів практиками збереження та відновлення психічного здоров'я стає основою побудови ефективної системи психосоціальної підтримки в освітньому середовищі. Суттєву роль у реалізації програм психосоціальної підтримки всіх учасників освітнього процесу відіграють працівники психологічної служби закладів освіти, організовуючи відповідну роботу в різних форматах, насамперед зі здобувачами освіти різного віку, з педагогами та батьками.

Методичні рекомендації працівникам психологічної служби щодо надання психосоціальної підтримки всім учасникам освітнього процесу

- Проводити моніторинг динаміки психоемоційного стану учасників освітнього процесу, що дозволить оптимально оцінити потреби першою чергою дітей та педагогів у психологічних послугах, вчасно реагувати на них і планувати ті види діяльності, які є найбільш затребуваними для покращення їх психоемоційного стану.
- Посилити проведення психоедукаційних тренінгів, вебсемінарів тощо як одного із засобів відновлення емоційного здоров'я дітей та молоді, а також педагогів і батьків. Активна взаємодія працівників психологічної служби з педагогічними працівниками покращує ситуацію зі звернення до спеціаліста (психолога закладу освіти чи на

гарячу лінію надання психологічної підтримки), коли педагоги відчують погіршення психологічного та психічного здоров'я.

- Підвищувати психологічну компетентність педагогів щодо базових принципів надання першої психологічної допомоги здобувачам освіти [3], здійснення психосоціальної підтримки здобувачів освіти та їх батьків.
- Посилити підтримку педагогічних працівників шляхом запровадження регулярних програм і тренінгів із розвитку навичок турботи про себе та самопідтримки, навичок подолання стресу й підтримки системи цінностей, формування емоційної стійкості та саморегуляції, профілактики емоційного та професійного вигорання.
- Разом із педагогічним колективом працювати над створенням освітнього середовища, що буде базуватися на травмоінформованому підході.

Список використаних джерел

1. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів: навч.-метод. посібник. Вид. 3-тє, доп., виправ. / Богданов С.О., Гніда Т.Б., Залеська О.В., Лунченко Н.В., Панок В.Г., Соловійова В.В. / Заг.ред. : Чернобровкін В.М., Панок В.Г. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. 368 с.: іл., табл.
2. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://howareu.com/>
3. Лист МОН України від 04.04.2022 № 1/3872-22 «Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». URL: <https://imzo.gov.ua/2022/04/07/lyst-mon-vid-04-04-2022-1-3872-22-pro-metodychni-rekomendatsii-persha-psykholohichna-dopomoha-alhorytm-diy/>
4. Лист МОН України від 07.07.2025 № 21/08-586 «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти України в 2025/2026 навчальному році». URL: <https://imzo.gov.ua/2025/07/07/lyst-imzo-vid-07-07-2025-21-08-586-pro-metodychni-rekomendatsii-priorytetni-napriamy-roboty-psykholohichnoi-sluzhby-u-systemi-osvity-ukrainy-v-2025-2026-navchal-nomu-rotsi/>
5. Оперативна дорожня карта «Пріоритетні багатосекторні заходи із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні під час та після війни». URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/prezentovano-operatyvnu-dorozhniu-kartu-priorytetni-bahatosekturni-zakhody-iz-psykhichnoho-zdorovia-ta-psykhosotsialnoi-pidtrymky-v-ukraini-pid-chas-ta-pislia-viiny>
6. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / Віктор Франкл; пер. з англ. О. Замойської. – Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. – 160 с.
7. Чобанян Анна. Вплив ціннісних орієнтацій на пошук ресурсного відновлення та підтримку психічного здоров'я в умовах інклюзивного суспільства. URL: [Перегляд ВПЛИВ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ПОШУК РЕСУРСНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПІДТРИМКУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО СУСПІЛЬСТВА](#)

Результати регіонального моніторингового дослідження стану організації надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу

*Світлана Вольянська,
кандидат педагогічних наук,
начальник Східного міжрегіонального управління
Державної служби якості освіти*

В умовах цивілізаційних викликів і загроз війни, що триває в Україні, небезпек життя на прифронтових територіях, вимушеного переміщення багатьох сімей із дітьми визначаються нові пріоритети й особливості організації освітнього процесу в закладах освіти східного регіону. І серед них: створення безпечних умов для учасників освітнього процесу; усебічна психологічна підтримка учасників освітнього процесу; забезпечення якості освіти в умовах дистанційного навчання; підтримання зв'язку з учнями, які тимчасово переїхали за кордон чи в інші регіони України; забезпечення адаптації дітей, які є внутрішньо переміщеними особами та прибули до закладу освіти тощо.

Успіх виконання цих завдань у вкрай непростих умовах воєнного часу цілком залежить від налагодження конструктивної співпраці та ефективної психологічної підтримки учасників освітнього процесу.

У 2024/2025 навчальному році Східне міжрегіональне управління Державної служби якості освіти вивчало питання щодо організації та надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу в закладах дошкільної, загальної середньої, позашкільної освіти Донецької, Луганської та Харківської областей.

Мета дослідження – визначення організаційних моделей надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу в закладах дошкільної, загальної середньої та позашкільної освіти та центрах професійного розвитку педагогічних працівників.

Вивчення здійснювалося шляхом опитування, у якому взяли участь 2 446 респондентів, серед яких керівники закладів дошкільної (83), загальної середньої (108), позашкільної освіти (25), центрів професійного розвитку педагогічних працівників (46), а також педагогічні працівники (2 082) та практичні психологи (102) закладів загальної середньої освіти.

Проведене опитування надало можливість установити факти, з'ясувати тенденції, визначити нагальні проблеми й надати слушні рекомендації.

Отже, за узагальненими даними на момент вивчення спостерігалися такі **тенденції**.

У закладах дошкільної освіти (далі – ЗДО), де практичні психологи працюють (а це 45% ЗДО, рис.1), батьки здобувачів освіти поінформовані про можливість звернення до практичного психолога закладу в разі потреби; організовано комунікацію фахівця та учасників освітнього процесу в синхронному форматі (у 48,5% таких ЗДО), за допомогою месенджерів (у 30,3%), шляхом розміщення інформаційних, консультаційних матеріалів на сайті закладу (у 3%). За ствердженнями керівників зазначених ЗДО, у плані роботи закладу на 2024/2025 н.р. передбачено проведення практичним психологом

консультаційної роботи з учасниками освітнього процесу (у 75,8% ЗДО) та опитування педагогів і батьків (у 24,2%).

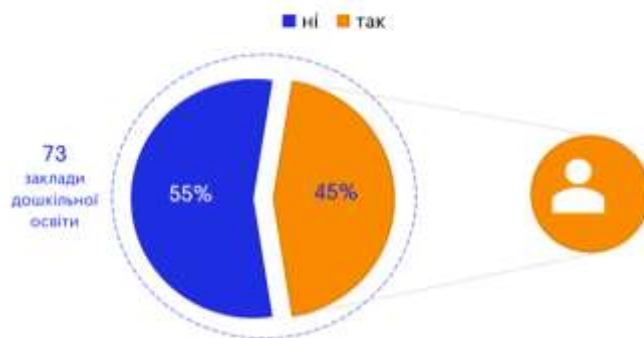


Рис. 1. Наявність практичних психологів у ЗДО у 2024/2025 н. р.

У ЗДО, де відсутні практичні психологи, керівники інформують батьків про можливість звернення до міського центру психологічної підтримки, практичного психолога Центру соціальних служб, психологів, які працюють у громаді, зокрема у відділі (управлінні) освіти.

У 44% закладів позашкільної освіти (далі – ЗПО) посада практичного психолога передбачена штатним розкладом (рис. 2).

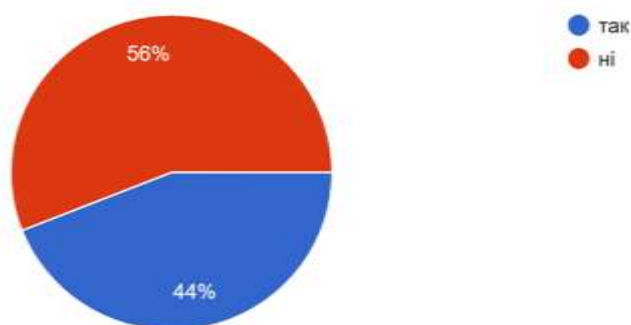


Рис. 2. Наявність посади практичного психолога в ЗПО

Переважає більшість (98%) керівників закладів загальної середньої освіти (далі – ЗЗСО) зазначили, що посада практичного психолога передбачена відповідно до штатних нормативів, а майже 92% з них стверджують, що практичний психолог здійснює свою діяльність (рис. 3).

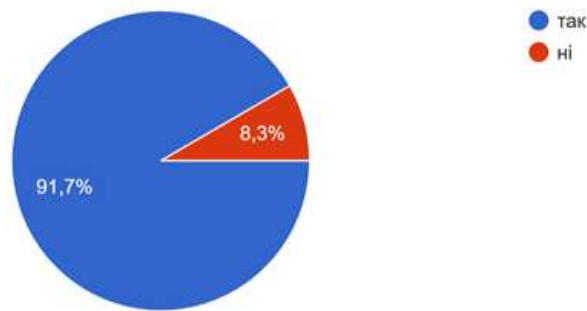


Рис. 3. Наявність практичних психологів у ЗЗСО

Серед видів психологічної та методичної допомоги, які найчастіше надають практичні психологи учасникам освітнього процесу в ЗЗСО, більшість керівників виділяють такі:

- індивідуальні, групові консультації (83,3% опитаних керівників ЗЗСО);
- планування просвітницько-профілактичної роботи в закладі освіти щодо протидії соціально-небезпечним явищам (66,7%);
- проведення та участь у тематичних і практичних семінарах, тренінгах, навчальних студіях із підвищення рівня психологічної компетентності (38%);
- допомога у проведенні діагностичних замірів щодо визначення індивідуальних особливостей та показників психічного розвитку дітей (34%).

Зазначена інформація підтверджена результатами анкетування практичних психологів (рис.4).

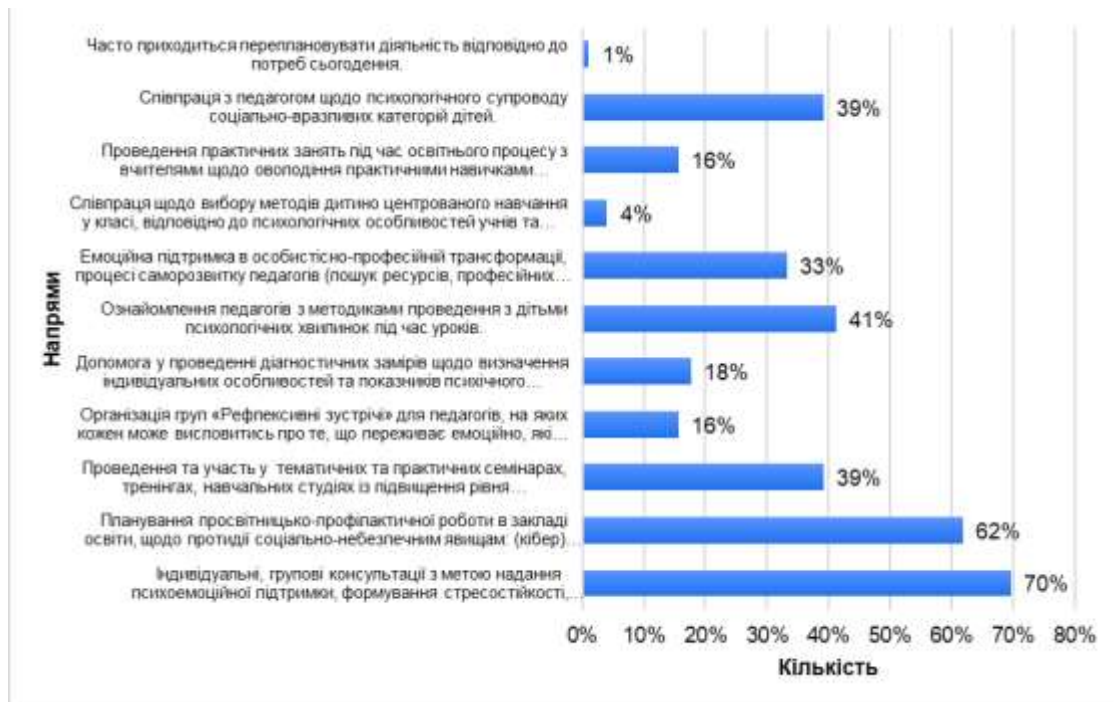


Рис. 4. Види психологічної та методичної допомоги, які найчастіше надають практичні психологи педагогам

Дещо більше половини опитаних керівників ЗЗСО (56,5%) вказали, що практичний психолог закладу впроваджує корекційно-розвиткову програму формування стійкості до стресу у школярів «Безпечний простір». При цьому лише 41% із опитаних фахівців психологічної служби підтвердили, що застосовують у своїй практиці зазначену корекційно-розвиткову програму (рис. 5).

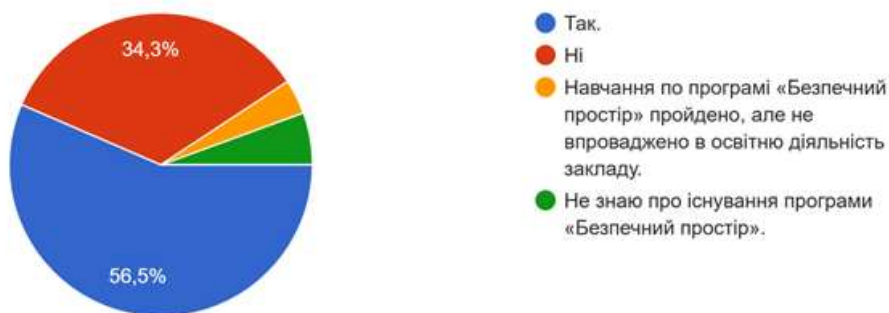


Рис. 5. Розподіл відповідей на запитання «Чи впроваджує практичний психолог ЗЗСО корекційно-розвиткову програму формування стійкості до стресу у школярів «Безпечний простір»?

Переважна більшість опитаних педагогів ЗЗСО (95,2%) зазначають, що вони пройшли курси з підвищення компетентності педагогічних працівників із питань удосконалення знань, умінь і практичних навичок у частині надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу. Проте тільки 56% директорів шкіл під час опитування вказали, що вчителі закладу пройшли навчання з питань надання психологічної підтримки. Це може вказувати на недостатню поінформованість керівників закладів освіти щодо проходження підпрацівниками підвищення кваліфікації в різних формах.

Аналіз результатів анкетування практичних психологів ЗЗСО показав певний розподіл завдань, якими психологи займаються найчастіше. Так, перше місце посідають психологічна просвіта з метою підвищення психологічної культури, пропагування психологічних знань серед учасників освітнього процесу. Друге – консультаційна робота з дітьми щодо подолання труднощів у навчанні, налагодження соціальних зв'язків, інтеграції в мікросередовище (клас, громада), подолання негативних проявів у поведінці тощо. На третьому місці – корекційно-відновлювальна та розвиткова робота з дітьми, спрямована на сприяння повноцінному психічному та особистісному розвитку дітей, тренування психічних процесів і функцій.

Варто також зазначити, що лише практичним психологам ЗЗСО Харківської області вдається забезпечити надання психологічної підтримки учням, їхнім батькам, педагогічним працівникам, представникам адміністрації ЗЗСО, натомість діяльність фахівців із Донецької та Луганської областей спрямовується переважно на здобувачів освіти.

Порівняльний аналіз результатів опитування вчителів і практичних психологів свідчить про кореляцію їх відповідей щодо проблем психологічного характеру, які виникають у педагогів під час взаємодії з учнями, та тих, з якими вчителі найчастіше звертаються за консультацією до практичного психолога, зокрема:

- відсутність у здобувачів освіти мотивації до навчання, небажання вчитися (47,4% опитаних учителів та 80% практичних психологів);
- стресовий стан учнів, постійна психологічна напруга і відчуття небезпеки, хвилювання за себе та учнів (18,3% вчителів і 56% практичних психологів);
- втрата контакту та взаєморозуміння з учнями й батьками (2,2% вчителів і 36% практичних психологів).

Як свідчать результати анкетування керівників центрів професійного розвитку педагогічних працівників (далі – ЦПРПП), у штатному розписі більшості ЦПРПП (81%) наявна посада практичного психолога та створена психологічна служба.

Більшість керівників ЦПРПП (82,3%) стверджують, що представниками психологічної служби Центрів здійснюється постійна підтримка учасників освітнього процесу закладів освіти громади шляхом проведення тренінгів, семінарів, надання рекомендацій педагогічним працівникам закладів освіти, консультативна робота на запит батьків, просвітницька робота (оприлюднення інформації у блозі, на сайті тощо) (рис. 6).

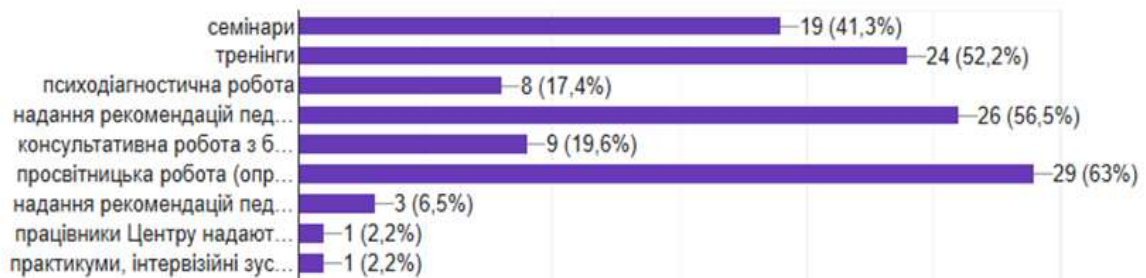


Рис. 6. Види роботи фахівців психологічної служби ЦПРПП

72% керівників ЦПРПП зазначають, що практичні психологи Центрів забезпечують підтримку учасників освітнього процесу тих закладів освіти, у яких відсутній практичний психолог.

Переважна більшість керівників ЗЗСО (80,6%) підтверджують, що представники психологічної служби ЦПРПП громади надають психологічну підтримку учасникам освітнього процесу закладу.

Щодо дієвої взаємодії практичних психологів і представників психологічної служби ЦПРПП із педагогічними працівниками більшість учителів (88%) указали, що практичні психологи ЗЗСО рекомендують різні техніки підтримки учнів, а 66,2% зазначили, що представники психологічної служби ЦПРПП надають психологічну підтримку учасникам освітнього процесу.

Аналіз результатів опитування дозволив також з'ясувати **нагальні проблеми**, що потребують розв'язання та відповідних дій і ресурсів.

Так, у штатних розписах п'ятої частини ЗДО відсутні посади практичних психологів. У більш ніж половини ЗДО (55%), які функціонують у дистанційному та змішаному форматах, відсутні практичні психологи. Лише 9% опитаних керівників ЗДО зазначили, що практичні психологи найчастіше працюють із батьками вихованців.

У більшості ЗПО (56%) посада практичного психолога не передбачена штатним розписом. Лише в 24% ЗПО фахова психологічна підтримка учасників освітнього процесу надається практичними психологами, які працюють у закладі.

Майже п'ята частина керівників ЗПО Донецької та Харківської областей вказали на відсутність співпраці з представниками психологічної служби ЦПРПП територіальних громад.

Третина опитаних керівників ЗЗСО зазначають, що практичні психологи, хоча й пройшли навчання за програмою «Безпечний простір», але не використовують її у своїй діяльності.

Попри те, що переважна більшість керівників ЗЗСО (89%) вважають, що керівництвом закладу створені всі умови для проведення ефективної психологічної роботи практичним психологом з учасниками освітнього процесу, лише 76% опитаних практичних психологів ЗЗСО підтверджують цю тезу.

Лише близько половини керівників ЗЗСО (52%) зазначили, що в режимі роботи закладу освіти передбачені години для проведення психологічної та консультативної роботи з учасниками освітнього процесу.

Значна частина опитаних учителів (46%) відзначили, що перебувають у стані стресу, а отже, потребують психологічної підтримки. Натомість переважна більшість керівників ЗЗСО (87%) стверджують, що практичний психолог працює переважно з учнями.

Половина практичних психологів оцінюють свій рівень професійної компетентності для вирішення завдань із надання психологічної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах унаслідок військових конфліктів, як недостатній та мають потребу в професійному вдосконаленні й навчанні.

Методичну підтримку в організації роботи від ЦПРПП не отримують 19% практичних психологів, хоча вони потребують набуття знань і навичок з основ травмотерапії, кризового консультування, з розроблення та впровадження корекційно-розвивальних, розвиткових програм, у застосуванні допоміжного інструментарію в консультативній роботі, з теми саморегуляції психоемоційних станів.

Зважаючи на отримані результати дослідження, Східне міжрегіональне управління Державної служби якості освіти **рекомендує:**

Засновникам закладів освіти:

1. Виділити кошти для навчання та підвищення кваліфікації працівників психологічної служби, а також педагогічних працівників закладів дошкільної, загальної середньої, позашкільної освіти.

2. Розглянути можливість введення до штатних розписів закладів позашкільної освіти посади практичного психолога.

Керівникам ЦПРПП:

1. При плануванні роботи на навчальний рік передбачити формування моделі надання психологічної підтримки не лише педагогам, а й здобувачам освіти.

Керівникам ЗДО:

1. Ужити необхідних заходів для заповнення вакантних посад практичних психологів у закладах дошкільної освіти, які функціонують у поточному навчальному році.

Керівникам ЗЗСО:

1. Запровадити в освітній процес корекційно-розвиткову програму формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний

простір» у закладах, у яких є практичні психологи, які пройшли навчання за названою програмою.

2. Надати доступ практичним психологам до електронної освітньої платформи закладу для проведення психологічної роботи з учасниками освітнього процесу.

3. Передбачити в режимі роботи закладу час для проведення практичними психологами діагностичної, просвітницької, профілактичної, корекційної, консультаційної роботи.

Практичним психологам:

1. Виокремити надання допомоги постраждалим унаслідок військового конфлікту як окремий обов'язковий напрям роботи всіх працівників психологічної служби, що має бути відображено окремим пунктом у планах роботи (перспективних і річних) та звітах (як регіональних психологічних служб, так і окремих працівників).

2. Підвищити рівень професійної компетентності для вирішення завдань із надання допомоги постраждалим.

3. Приділяти більше уваги консультаційній, діагностичній та корекційно-відновлювальній, розвивальній роботі з педагогічними працівниками.

Вплив психосоціальної підтримки на цілісне відновлення особистості

*Огньова Ліана,
методист Центру практичної психології,
соціальної роботи та здорового способу життя
КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»,
liana_15_06@ukr.net*

У статті розглядаються взаємозв'язок між фізичною, психічною та соціальною складовими здоров'я, визначено ключові компоненти психічного здоров'я, принципи та компоненти психосоціальної підтримки, її вплив на цілісне відновлення особистості.

Ключові слова: фізичне здоров'я, психічне здоров'я, ментальне здоров'я, психосоціальна підтримка, цілісне відновлення.

Актуальність. Здоров'я є багатогранним станом, що виходить за межі простої відсутності хвороб. Воно охоплює фізичні, психічні та соціальні складові. Такий цілісний підхід має вирішальне значення для розуміння загального добробуту й ефективного відновлення особистості. Взаємозв'язок між фізичним і ментальним здоров'ям є складним і двостороннім, де кожен аспект впливає на інший. Розуміння цієї динаміки є ключовим для розробки ефективних стратегій відновлення. Історично медична спільнота часто розглядала фізичне та ментальне здоров'я як окремі сутності, що призводило до фрагментованого підходу до лікування [6]. Однак, наукові спостереження, що датуються 1980-ми роками, вже тоді визнавали позитивний вплив фізичної активності на психічний стан, закладаючи основу для більш інтегрованого розуміння здоров'я [16].

Ураховуючи, що складові здоров'я людини взаємопов'язані, відновлення особистості має відбуватися за цілісним підходом.

Мета статті. Аналіз взаємозв'язку фізичного та психічного здоров'я, а також сприяння психосоціальної підтримки цілісному відновленню особистості.

Виклад основного матеріалу. Сучасні дослідження підкреслюють, що здоров'я є складною системою, де всі компоненти взаємодіють, а не ізольовані. Зростаюче розуміння цього взаємозв'язку свідчить про зміну парадигми в сучасній охороні здоров'я від редукціоністського, симптомоорієнтованого підходу до цілісного, людиноцентричного. Це означає, що для досягнення справжнього благополуччя необхідно інтегрувати догляд за всіма аспектами здоров'я. У контексті такого цілісного розуміння психосоціальна підтримка (ПСП) виступає як критично важливий елемент у досягненні всебічного відновлення. Вона спрямована на динамічну взаємодію між психологічними та соціальними вимірами особистості [12]. Ефективне відновлення від різноманітних проблем зі здоров'ям, будь то фізичні захворювання, психічні розлади чи травми, вимагає комплексного підходу, який обов'язково включає психосоціальні втручання [4]. Саме ПСП дозволяє не лише реагувати на симптоми, а й звертатися до глибинних причин страждань, сприяючи стійкому та повноцінному поверненню до активного життя.

Психічні розлади значно підвищують ризик розвитку хронічних фізичних захворювань, впливаючи майже на кожен систему організму. Наприклад, депресія є незалежним фактором ризику для інсульту, діабету 2 типу та серцевих захворювань. Крім того, психічні захворювання збільшують імовірність розвитку респіраторних захворювань, таких як хронічна обструктивна хвороба легень (ХОЗЛ), хронічний бронхіт і астма [12]. Загалом, поганий психічний стан може призвести до фізичних симптомів, таких як втома, серцеві захворювання та діабет [6]. Вплив психічних розладів на фізичну смертність і ризик хронічних захворювань підкреслює, що психічне здоров'я є не просто питанням «якості життя», а фундаментальним чинником фізичного довголіття та загального тягаря хвороб.

І навпаки, хронічні фізичні стани збільшують ризик психічних розладів. Особи, які страждають на діабет або серцеві захворювання, утричі частіше відчувають тривогу та депресію. Ця поширеність ще вища для таких станів, як фіброміалгія та синдром хронічної втоми. Частота виникнення великої депресії зростає після інфаркту або інсульту, а пацієнти з онкологічними захворюваннями також стикаються з підвищеним ризиком розвитку психічних розладів [7].

Це означає, що інвестиції в психічну та психіатричну допомогу є критично важливою стратегією громадського здоров'я для зниження загальних витрат на охорону здоров'я та покращення фізичних показників на рівні населення. Якщо психічне здоров'я розглядається як вторинне, втрачається значний важіль для поліпшення фізичного благополуччя.

Для глибокого розуміння взаємозв'язку між фізичним і психічним благополуччям, а також ролі психосоціальної підтримки, необхідно чітко визначити основні терміни.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як «стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб» [8]. Це визначення підкреслює взаємопов'язаність усіх цих вимірів.

Психічне здоров'я визначається як стан психічного благополуччя, який дозволяє людям долати життєві стреси, реалізовувати свої здібності, ефективно навчатися та працювати, а також робити внесок у свою спільноту [13]. Його часто помилково прирівнюють лише до відсутності психічних захворювань [8]. Проте, ВООЗ виділяє сім ключових компонентів психічного здоров'я, які пропонують практичну та дієву основу для його оцінки та підтримки, виходячи за рамки простої відсутності хвороби [19]:

1. Усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного й психічного «Я»: здатність людини зберігати відчуття самоідентифікації та сприймати своє життя як безперервний, єдиний процес, а не фрагментовані події.

2. Постійність і однаковість переживань в однотипних ситуаціях: наявність чіткого плану дій, що забезпечує відчуття захищеності в подібних ситуаціях, які виводять із зони комфорту.

3. Критичне ставлення до себе та своєї діяльності: здатність аналізувати власне життя, дії та зусилля для досягнення мети, а також уміння розробляти алгоритми дій.

4. Адекватність психічних реакцій впливу середовища: відповідність реакції людини силі та глибині зовнішнього чинника.

5. Здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм: дотримання загальноприйнятих норм поведінки як показник психічного здоров'я.

6. Планування власної життєдіяльності та її реалізації: здатність планувати режим дня та роботи, а також мати сили й ресурси для дотримання цього графіка.

7. Здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин: гнучкість психіки, що свідчить про ресурсність і адаптивні можливості людини.

Ці компоненти перетворюють визначення психічного здоров'я з пасивного стану на активну здатність до адаптації та саморегуляції, безпосередньо пов'язуючи його з адаптивними цілями психосоціальної підтримки.

Хоча ідеал повного благополуччя є бажаним, його досягнення в реальному житті є суб'єктивним і залежить від контексту. Це означає, що будь-які втручання, включаючи психосоціальну підтримку, повинні бути індивідуалізованими й адаптованими, щоб бути дійсно ефективними для різноманітних груп населення, а не просто універсальними. Таке поглиблене розуміння психічного благополуччя безпосередньо впливає на розробку та оцінку психосоціальних втручань, переміщуючи акцент із виключно зменшення симптомів на розвиток цих адаптивних можливостей для цілісного відновлення.

Прагматичний підхід до цілісного здоров'я має враховувати індивідуальні відмінності, культурні особливості та динамічний характер благополуччя, що робить персоналізовану психосоціальну підтримку ще більш життєво важливою.

У таблиці 1 наведено фундаментальні визначення ВООЗ, які є центральними для концепції цілісного здоров'я.

Наведені дані опосередковано підкреслюють складність досягнення «повного благополуччя», демонструючи широту того, що охоплює поняття «здоров'я», обґрунтовуючи необхідність комплексних втручань, таких як ПСП.

Взаємозв'язок між фізичним і ментальним здоров'ям є складним і двостороннім, де кожен аспект значно впливає на інший. Розуміння цього зв'язку є ключовим для розробки ефективних стратегій відновлення.

Визначення компонентів здоров'я за ВООЗ

Компонент	Визначення/Опис ВООЗ	Ключовий аспект
Здоров'я	Стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб [8].	Комплексне, багатовимірне благополуччя.
Фізичне здоров'я	Стан здоров'я та благополуччя, а також здатність виконувати аспекти спорту, професійної діяльності та повсякденних справ. Досягається через належне харчування, помірно інтенсивні фізичні вправи та достатній відпочинок [17]. Функціонування органів і систем організму [11].	Функціональна спроможність та системне благополуччя.
Ментальний добробут	Стан психічного благополуччя, що дає людям змогу долати життєві стреси, реалізовувати свої здібності, добре вчитися та працювати, а також робити внесок у свою спільноту [13]. Включає емоційне, психологічне та соціальне благополуччя [14].	Адаптивна спроможність, продуктивність та соціальний внесок.

Психосоціальна підтримка часто концептуалізується через багатопланову піраміду втручань, особливо в умовах надзвичайних ситуацій, що підкреслює комплементарну підтримку, адаптовану до різних потреб [15]. Ця модель є критично важливим фреймворком, оскільки вона ілюструє, що психосоціальна підтримка – це не лише клінічна терапія, а континуум догляду, що починається з базових людських потреб і зміцнення громади. Це означає, що ефективні програми цілісного відновлення вимагають міжсекторальної співпраці (наприклад, у сфері охорони здоров'я, захисту, освіти) та визнання того, що соціальні детермінанти здоров'я є основоположними для психічного благополуччя. Адресування базових потреб (рівень 1) створює стабільність, необхідну для ефективності психологічних втручань вищого рівня (рівень 3 та 4). Таким чином, дійсно цілісний підхід до відновлення повинен урахувати весь спектр потреб, від безпеки та громади до індивідуальної терапії, та інтегрувати послуги в різних секторах.

Шари піраміди включають [2]:

- **Рівень 1: Базові послуги та безпека:** Надання основних послуг безпечним, гідним і правовим способом. Цей фундаментальний рівень має вирішальне значення для психічного та психосоціального благополуччя.
- **Рівень 2: Зміцнення громадської та сімейної підтримки:** Активізація соціальних мереж, використання традиційних громадських форм підтримки та створення дружніх до дітей просторів для сприяння соціальній згуртованості та механізмів самозахисту.

- **Рівень 3: Цільова психосоціальна підтримка:** Індивідуальні, сімейні або групові втручання для тих, хто має труднощі з подоланням проблем у своїх мережах підтримки, зазвичай надаються навченими неспеціалізованими працівниками.
- **Рівень 4: Клінічні послуги психічного здоров'я та психосоціальні послуги:** Спеціалізована допомога при важких симптомах, що надається фахівцями з психічного здоров'я або навченими медичними працівниками загальної практики.

Психосоціальна підтримка сприяє цілісному відновленню через низку взаємопов'язаних механізмів, які впливають як на психічне, так і на фізичне здоров'я.

Вплив на стрес і емоційну регуляцію

Втручання психосоціальної підтримки, зокрема практики усвідомленості (майндфулнес) та медитації, допомагають заспокоїти думки, зменшити ментальний хаос і підвищити самоусвідомлення [9]. Ці практики покращують емоційну регуляцію, знижують рівень гормонів стресу, таких як кортизол і адреналін, зменшують почуття тривоги та депресії [5]. Методи, такі як глибоке дихання та прогресивна м'язова релаксація, є життєво важливими для управління стресом, сприяючи розвитку стійкості до стресорів [21].

Прямий вплив ПСП на нейрохімічні зміни та зниження рівня гормонів стресу розкриває біологічний механізм, через який психосоціальні втручання покращують фізичне здоров'я, а не лише психічний стан [5]. Це демонструє, що зв'язок «розум-тіло» є не просто концептуальним, а фізіологічно опосередкованим, що посилює наукову основу для цілісного відновлення. Коли людина займається фізичною активністю, її мозок виділяє ендорфіни – природні підсилювачі настрою – разом із нейромедіаторами, такими як серотонін і дофамін, які є життєво важливими для регуляції настрою [17]. Таким чином, ПСП не просто покращує самопочуття, а викликає відчутні фізіологічні зміни, які підтримують фізичне зцілення та загальний добробут.

Роль соціальних зв'язків і спільноти

Міцні соціальні зв'язки мають вирішальне значення для психологічного здоров'я, сприяючи зниженню рівня тривоги та депресії, підвищенню самооцінки, більшій емпатії та більш довірливим стосункам. Соціальна підтримка надає практичну допомогу, слушні поради, емоційну валідацію та комфорт, діючи як буфер проти стресу та травм. Відсутність соціальної підтримки пов'язана з депресією, самотністю, зміною функції мозку та підвищеним ризиком уживання алкоголю, серцево-судинних захворювань і самогубства [20]. Групова терапія та мережі підтримки сприяють формуванню спільноти та підзвітності, що є критично важливим для мотивації у відновленні [21]. Інтеграція в громаду є життєво важливим аспектом психосоціальної реабілітації, допомагаючи людям реінтегруватись у свої громади та зменшити стигму [20].

Акцент на соціальних зв'язках і громаді як захисному факторі проти широкого спектру фізичних і психічних ризиків свідчить про те, що соціальна ізоляція є значною проблемою громадського здоров'я порівняно з іншими відомими факторами ризику, такими як куріння або ожиріння. Це означає, що політика громадського здоров'я повинна активно сприяти соціальній згуртованості та підтримці на рівні громади як профілактичній та відновлювальній стратегії. Дослідження показують, що навіть за низьких інших

факторів ризику смертності (таких як соціально-економічний статус, куріння, уживання алкоголю, ожиріння та відсутність фізичної активності), переваги соціальних зв'язків залишаються значними [5]. Це підкреслює, що соціальна активність є важливою для загального благополуччя, незалежно від інших здорових звичок. Це виходить за рамки простого сприйняття соціальної підтримки як чогось приємного до глибшого розуміння її критичної ролі як детермінанти здоров'я. Причинно-наслідковий зв'язок полягає в тому, що соціальний зв'язок надає психологічні ресурси, буфер стресу та сприяє здоровій поведінці.

Покращення поведінкових факторів (фізична активність, харчування)

Фізична активність, така як йога й аеробні вправи, викликає нейрохімічні зміни (ендорфіни, серотонін, дофамін), посилює нейропластичність, підвищує самооцінку та знижує рівень гормонів стресу, покращуючи психічне здоров'я та підтримуючи фізичне зцілення [12]. Фізична активність також зменшує гормони стресу, такі як кортизол і адреналін, знижуючи почуття тривоги та сприяючи відчуттю спокою [17]. Крім хімічних ефектів, фізичні вправи пропонують соціальні можливості та відчуття рутини, що є корисним для відновлення [2].

Нутриційна терапія поповнює запаси поживних речовин, підвищує енергію, імунітет і настрій, протидіючи дефіциту, що виникає внаслідок зловживання психоактивними речовинами [9]. Психосоціальні втручання, що сприяють здоровій поведінці (наприклад, мотивація до дотримання лікування), показали покращену ймовірність виживання пацієнтів [5].

Роль психосоціальної підтримки в покращенні поведінкових факторів (фізична активність, харчування, дотримання лікування) демонструє, що ПСП діє як каталізатор самостійності та активності у відновленні. Ідеться не лише про надання зовнішньої підтримки, а й про розширення можливостей людей приймати та підтримувати здорові звички, що сприяє стійкому цілісному відновленню. Двосторонній зв'язок показує, що психічне здоров'я впливає на поведінку, яка, своєю чергою, впливає на фізичне здоров'я. ПСП безпосередньо втручається тут, сприяючи позитивній діяльності, керуванню реакціями та розвитку навичок вирішення проблем [10]. Це демонструє ПСП як сприяючий фактор, а не просто підтримуючий. Причинно-наслідковий ланцюжок такий: ПСП → покращена мотивація/навички → здоровіша поведінка → кращі фізичні та психічні результати здоров'я. Це потужний механізм для довгострокового, самостійного відновлення.

Підтримка самосвідомості та самооцінки

Цілісні практики надають людям можливість активно брати участь у власному здоров'ї, підвищуючи самосвідомість, стійкість та впевненість [12]. Усвідомленість допомагає людям спостерігати за думками й емоціями без осуду, сприяючи розпізнаванню тригерів і розумінню моделей залежності. Творчі терапії дозволяють емоційно виражатися, що сприяє покращенню самооцінки та сильнішого відчуття ідентичності [21].

Зосередженість психосоціальної підтримки на розвитку самосвідомості, самооцінки та почуття мети підкреслює її роль у формуванні психологічного капіталу. Це внутрішнє зміцнення має вирішальне значення для довгострокової стійкості та стабільного відновлення, оскільки воно забезпечує людей внутрішніми ресурсами для самостійного подолання майбутніх викликів. Крім зменшення симптомів, цілісне відновлення спрямоване на стійке благополуччя.

Джерела згадують «підвищення самосвідомості та стійкості» та «зміцнення самоідентичності» [21]. Це вказує на те, що ПСП працює шляхом підвищення внутрішніх ресурсів, а не просто надання зовнішньої допомоги. Причинно-наслідковий зв'язок полягає в тому, що покращене самосприйняття та навички саморегуляції сприяють більшій автономії та стійким позитивним змінам, що є ознаками цілісного відновлення.

Вплив на ментальне благополуччя (зменшення тривоги, депресії, ПТСР)

Соціальна підтримка значно сприяє психологічному здоров'ю, підвищеній стійкості та зменшенню стресу [20]. Міцна соціальна підтримка під час кризи може допомогти зменшити наслідки травматичних розладів, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [20]. Ефективні травмофокусовані втручання, такі як Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), Наративна експозиційна терапія (НЕТ) та Навчання технік відновлення (НТВ), зменшують симптоми ПТСР, тривоги та депресії [18]. Психосоціальні втручання надають емоційну підтримку пацієнтам із хронічними захворюваннями, допомагаючи їм справлятися зі страхом, тривогою, депресією та гнівом [1].

Докази того, що ПСП зменшує симптоми тривоги, депресії та ПТСР, підкреслюють її прямий терапевтичний ефект на психічні стани. Ефективність специфічних терапій, таких як КПТ та НЕТ, демонструє, що структуровані психосоціальні втручання є такими життєво важливими, як і фармакологічні методи лікування у відновленні психічного здоров'я [18]. Це означає, що ПСП є надійною та доказовою терапевтичною модальністю, а не лише підтримуючим заходом, і має бути інтегрована в стандартну допомогу з психічного здоров'я.

Висновки. Взаємозв'язок між фізичним здоров'ям і ментальним благополуччям є фундаментальним і нерозривним, підкреслюючи, що справжній добробут – це цілісний стан. Психічне здоров'я є не просто аспектом якості життя, а ключовим фактором, що визначає фізичну довговічність і загальний тягар хвороб. І навпаки, хронічні фізичні стани значно підвищують ризик психічних розладів, створюючи циклічний взаємозв'язок, який вимагає комплексного підходу.

Психосоціальна підтримка відіграє незамінну роль у сприянні всебічному відновленню та формуванню стійкості протягом усього життя. Завдяки різноманітним формам – від індивідуального консультування до зміцнення соціальних зв'язків і впровадження здорових поведінкових практик – психосоціальна підтримка активно впливає на біологічні та психологічні механізми, що лежать в основі взаємодії розуму та тіла. Вона не лише зменшує симптоми тривоги, депресії та ПТСР, а й підвищує самосвідомість, самооцінку та здатність долати життєві труднощі.

Цілісне відновлення – це трансформаційний підхід, який інтегрує численні виміри здоров'я: фізичний, емоційний, ментальний, соціальний та духовний. Його мета полягає в лікуванні людини в цілому, а не лише симптомів, що проявляються. Такий підхід надає людям можливість активно брати участь у збереженні або відновленні власного здоров'я, підвищуючи самосвідомість, стійкість і впевненість у керуванні своїм благополуччям.

Список використаних джерел

1. Аналіз ролі психосоціальних втручань у лікуванні хронічних захворювань. URL: <https://www.ewadirect.com/proceedings/chr/article/view/16894>

2. Базові навички психосоціальної підтримки. URL: <https://www.iom.int/resources/basic-psychosocial-support-skills>
3. Взаємозв'язок і вплив психічного здоров'я на фізичне здоров'я: важливість та рекомендації. URL: <https://fact-news.com.ua/vzaemozvyazok-i-vplyv-psichichnogo-zdorovya-na-fizichne-zdorovya-vazhlyvist-i-rekomendatsii/>
4. Визначення поняття «здоров'я» і «хвороба». URL: <https://bioethics.ucu.edu.ua/vyznachennya-ponyattya-zdorov-ya-i-hvoroba/>
5. Вплив психосоціальної підтримки на виживання в стаціонарних та амбулаторних умовах охорони здоров'я: метааналіз 106 рандомізованих контрольованих досліджень. URL: <https://journals.plos.org/plosmedicine/article%3Fid%3D10.1371/journal.pmed.1003595>
6. Зв'язок між психічним і фізичним здоров'ям. URL: <https://www.soundpsychiatryandwellness.com/post/the-link-between-mental-and-physical-health>
7. Зв'язок між фізичним та психічним здоров'ям: огляд. URL: <https://www.rgare.com/knowledge-center/article/the-connection-between-physical-and-mental-health-an-overview>
8. Здоров'я (BOO3). URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F>
9. Комплексний підхід для тривалого благополуччя. URL: <https://www.longleafcenters.com/8-types-of-holistic-recovery-to-supplement-treatment/>
10. Навички психологічного відновлення: Посібник з польових операцій. URL: https://www.ptsd.va.gov/disaster_events/for_providers/skills_psych_recovery.asp
11. Основи здоров'я тіла: що таке фізичне здоров'я? URL: <https://www.mcmillenhealth.org/tamtalks/physical-health>
12. Природне здоров'я для відновлення: покроковий посібник з цілісного зцілення. URL: <https://holisticroadmap.com/guide-to-holistic-healing/>
13. Психічне здоров'я (BO3). URL: <https://www.who.int/health-topics/mental-health>
14. Психічне здоров'я. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Mental_health
15. Структура психічного здоров'я, психологічної та соціальної підтримки. URL: <https://mhpsshub.org/about-us/focus-areas/the-mhps-framework/>
16. Фещук В. Фещук В. Взаємозв'язок фізичного та психічного благополуччя. *Актуальні проблеми психічного здоров'я: збірник наукових праць* [за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (25 травня 2023 р.)]. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/37942/contents>
17. Фізична підготовка. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Physical_fitness
18. Швидкий огляд доказів: травма, ПТСР та психосоціальна підтримка втручання у нестабільних та постраждалих від конфлікту районах. URL: https://www.xcept-research.org/wp-content/uploads/2025/02/2025-02-26_Psychosocial-support-in-FCAS.pdf
19. Що важливо знати про психічне здоров'я? Центр громадського здоров'я МОЗ України. URL: <https://phc.org.ua/news/scho-vazhlivo-znati-pro-psikhichne-zdorovya>
20. Як соціальна підтримка сприяє психологічному здоров'ю. URL: <https://www.verywellmind.com/social-support-for-psychological-health-4119970>
21. Як цілісні підходи впливають як на розум, так і на тіло під час одужання від залежності. URL: <https://www.vfmc.net/blog/how-holistic-approaches-address-both-the-mind-and-body-in-addiction-recovery>

1.2. Підтримка ментального здоров'я педагогічних працівників

Facebook як простір психологічної підтримки в освіті

*Бойко Наталія,
психолог Комунальної установи «Кегичівський центр
професійного розвитку педагогічних працівників»
Кегичівської селищної ради
Берестинського району Харківської області
psihologkeg@ukr.net*

У статті розглянуто можливості використання соціальної мережі Facebook як інструменту для надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу, а також надано детальний алгоритм створення опитувань на цій платформі.

Ключові слова: психологічна підтримка, соціальні мережі, Facebook, працівники психологічної служби, опитування, учасники освітнього процесу.

Актуальність. У сучасному інформаційному суспільстві соціальні мережі стали важливим інструментом комунікації, обміну досвідом, підтримки та формування спільнот за інтересами. Вони стали невід'ємною частиною як повсякденного, так і професійного життя. У реаліях сьогодення працівники психологічної служби активно використовують онлайн-простір як майданчик для взаємодії з учасниками освітнього процесу, особливо в умовах дистанційного або змішаного навчання. Facebook, як одна з найпопулярніших платформ, відкриває широкі можливості для взаємодії, підтримки та підвищення психологічної обізнаності учасників освітнього процесу.

Актуальність упровадження цифрових технологій у діяльність практичного психолога також обґрунтовується Професійним стандартом «Практичний психолог закладу освіти», затвердженим наказом Міністерства економіки України від 24 листопада 2020 року № 2425-20 [5]. Згідно з цим документом, однією із загальних компетентностей практичного психолога є цифрова компетентність, що передбачає здатність ефективно застосовувати сучасні інформаційно-комунікативні технології в професійній діяльності.

Мета статті – розкрити потенціал соціальної мережі Facebook як інструменту психологічної підтримки учасників освітнього процесу й надати практичні рекомендації щодо створення онлайн-опитувань для підвищення залученості та психологічної обізнаності педагогічних працівників.

Виклад основного матеріалу. На сьогодні соціальні мережі, зокрема Facebook, стали одними з найзручніших і найрезультативніших платформ для реалізації професійної медіаторності практичних психологів [4]. Завдяки широкому функціоналу цієї мережі фахівці мають змогу не лише презентувати себе в цифровому середовищі, а й активно створювати та поширювати корисний психологічний контент. Платформа Facebook дозволяє оформити як особистий профіль, так і професійну сторінку чи групу, відповідно до мети чи цільової аудиторії. Користувачі можуть публікувати текстові матеріали, відео та

фотоконтент, інфографіку, ділитися посиланнями й ресурсами, проводити прямі ефіри, опитування тощо.

У своїй професійній діяльності працівники психологічної служби можуть користуватися платформою Facebook такими способами:

- створити особисту Facebook-сторінку або сторінку для учнів, батьків, педагогів;
- поширювати інформаційно-просвітницький контент;
- створювати анонси майбутніх подій та висвітлювати інформацію про проведені заходи;
- використовувати функцію опитувань для вивчення емоційного стану та запитів учасників освітнього процесу;
- отримувати зворотний зв'язок;
- розміщувати інтерактивний контент (психологічні тести, вправи на дихання та заземлення тощо);
- організовувати онлайн-консультації у приватних повідомленнях;
- інформувати про ресурси психологічної допомоги (гарячі лінії, безкоштовні сервіси) (рис.1).



Рис.1. Приклади практичного використання Facebook сторінки КУ «Кегичівський ЦПРПП» у роботі психолога

Однією з функцій Facebook є створення опитувань, використовуючи різні варіанти: через історії, чати та події. Можливість створювати опитування з комп'ютера наразі недоступна, тому слід скористатися мобільним додатком Facebook. Також слід урахувати, що не на всіх мобільних телефонах доступна повна версія функціоналу. Це може залежати від моделі пристрою, версії операційної системи й оновлення самого додатка. Створення опитування дає змогу залучати користувачів до обговорення, збирати думки або отримувати зворотний зв'язок.

Алгоритм створення опитування у групі Facebook

1. У полі «Що у вас на думці?» напишіть питання.

2. Оберіть функцію «Опитування».
3. Додайте варіанти відповідей до опитування або зображення.
4. За потреби можна увімкнути/вимкнути можливість обирати кілька варіантів відповіді.
5. Натисніть «Готово» або «Опублікувати».
6. Після цього опитування з'явиться у стрічці новин. Натиснувши «Голоси» можна переглянути кількість відповідей (рис. 2).



Рис.2. Алгоритм створення опитування у групі Facebook (з мобільного)

У 2024/2025 навчальному році на Facebook-сторінці КУ «Кегичівський ЦПРПП» опитування використовувалося для відволікання від щоденних турбот, перезавантаження та створення доброзичливої атмосфери серед педагогів [2]. Головною метою таких опитувань було не лише привернення уваги до внутрішніх ресурсів педагогічних працівників, а й підняття настрою, формування почуття спільноти та неформального спілкування. Наприклад, учителі мали змогу впізнати себе серед героїв мультфільму «Думками навиворіт», жартома зібрати «Емоційну валізу педагога» з трьох речей, які можна взяти із собою зі школи, вибирали свій спосіб емоційної підзарядки та ділилися своїми планами на перший день відпустки (рис. 3). Крім того, через інтерактивні вправи педагоги створювали позитивний настрій за допомогою улюблених смайликів і ділилися надихаючими фразами, якими потрібно розпочинати свій ранок (рис.1). Такі опитування та інтерактивні вправи допомагають зменшити рівень емоційного виснаження, нагадують педагогічним працівникам не забувати одягати «кисневу маску» в першу чергу на себе. Через інтерактивні форми спілкування вони також отримують можливість поділитися досвідом, висловити власні емоції або просто посміхнутися.

З метою підвищення психологічної обізнаності педагогічних працівників на Facebook-сторінці КУ «Кегичівський ЦПРПП» публікуються корисні поради, вправи та інформаційні матеріали, які спрямовані на підтримку ментального здоров'я. Значну увагу приділено поширенню матеріалів Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», що включають практичні рекомендації із самопомогі, стресостійкості, турботи про себе та професійного вигорання [1].

Також на Facebook-сторінці висвітлюється актуальна інформація про курси підвищення кваліфікації, онлайн-вебінари, що дозволяє педагогічним працівникам оперативно дізнаватися про нові можливості та вдосконалювати свою професійну майстерність.

Але використання соціальних мереж у професійній діяльності працівників психологічної служби та педагогів має як переваги, так і недоліки. Слід зважати на те, що не всі учасники освітнього процесу мають рівний доступ до Інтернету, не всі володіють достатнім рівнем цифрової грамотності, можливі випадки нецензурних або образливих коментарів, небажана активність сторонніх користувачів тощо.

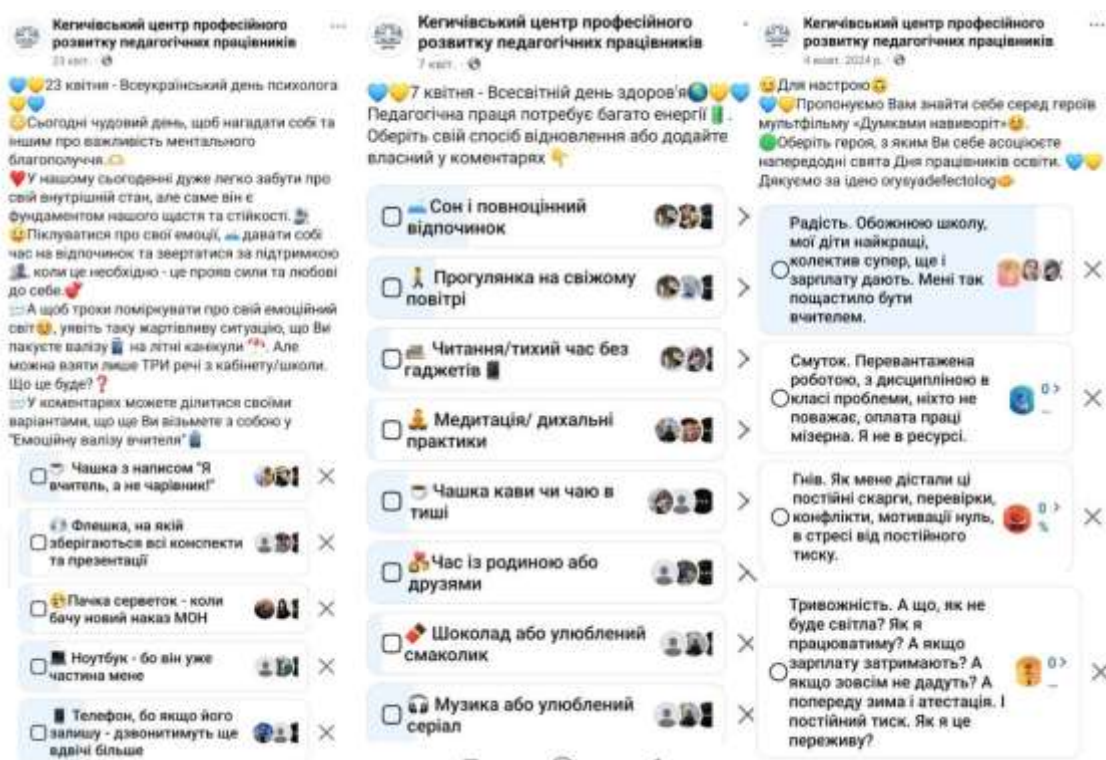


Рис.3. Приклади опитувань на Facebook-сторінці КУ «Кегичівський ЦПРПП»

Саме тому, працюючи в соціальних мережах, особливу увагу слід приділяти питанням цифрової безпеки, а також дотриманню принципів етики й конфіденційності. Для підвищення цифрової грамотності та безпечної поведінки в інтернеті педагогічні працівники можуть скористатися матеріалами освітньої платформи Дія.Освіта [3].

Висновки. Соціальна мережа Facebook у професійній діяльності працівників психологічної служби є сучасним і ефективним інструментом для надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу. Платформа Facebook може використовуватись як засіб підвищення залученості, психологічної обізнаності та формування довіри між учасниками освітнього процесу.

Список використаних джерел

1. [Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»](https://www.facebook.com/howareu.program) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.facebook.com/howareu.program>

2. [Комунальний заклад «Кегичівський центр професійного розвитку педагогічних працівників» Кегичівської селищної ради](https://www.facebook.com/kegzentr) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.facebook.com/kegzentr>
3. [Національна освітня платформа «Дія.Освіта»](https://osvita.diia.gov.ua/) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://osvita.diia.gov.ua/>
4. Пономаренко Т. І. Медіаторчість сучасного психолога в соціальних мережах. *Матеріали Всеукраїнської наукової інтернет-конференції (з міжнародною участю)* (м. Київ, 25 червня 2021 року); за редакцією Л. А. Найдюкової; укладач Н. Л. Дятел]. Київ, 2021. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/iv-vseukrayinska-naukova-internet-konferentsiya-z-mizhnarodnoyu-uchastyu-mediatvorchist-v-suchasnyh-realiyah-protystoyannya-mediatravmi/>
5. Професійний стандарт «Практичний психолог закладу освіти»: наказ Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України № 2425 від 24.11.2020. URL: https://mon.gov.ua/staticobjects/mon/sites/1/rizne/2020/12/Standart_Praktychnyy_psykholoh.pdf

Робота з настроєм учасників освітнього процесу через зміцнення ментального здоров'я

Вялий Костянтин,
учитель фізики та інформатики, старший учитель
Комунального закладу «Слобожанський ліцей»
Кегичівської селищної ради
tvorecdobra1969@gmail.com

Стаття присвячена аналізу впливу ментального здоров'я на учасників освітнього процесу. Представлено результати опитування серед учнів 5-11 класів трьох областей України: Харківської, Сумської та Київської. Серед результатів: погіршення ментального здоров'я здобувачів освіти під час війни. Визначено основні причини погіршення їх успішності.

Автор акцентує увагу на важливості психологічного добробуту як здобувачів освіти, так і педагогів. Ментальне здоров'я школярів безпосередньо впливає на їхнє ставлення до навчання. Воно формує настрій, самопочуття, рівень оптимізму та здатність адаптуватися до викликів, зокрема – до умов війни. Учні з добрим психологічним станом демонструють кращу успішність і залученість. Ментальне здоров'я вчителів впливає на їхню продуктивність і мотивацію. Від нього залежить якість підготовки до уроків, міжособистісні стосунки в колективі та взаємодія з батьками.

Ключові слова: ментальне здоров'я, емоційна стійкість, соціальна компетентність, життєва спрямованість, психічне самопочуття, освітні тренди, компетентності здобувачів освіти.

Ментальне здоров'я формує наш світогляд.

Наша країна вже четвертий рік потерпає від повномасштабної війни – жорстокої, несправедливої, нещадної. І за цей час всі ми змінилися, та моє ставлення до роботи й дітей залишилося позитивним, як і завжди. Адже в такий тяжкий та складний час я відчуваю ще більшу відповідальність за учнів, за збереження їхнього ментального здоров'я.

Ще з більшою рішучістю та наполегливістю готуюся до уроків, до зустрічі з учнями, щоб їх заспокоїти, вислухати, за необхідності надати допомогу, підтримати, розвеселити та зміцнити їх упевненість у власні сили, щоб вони відчули значимість і важливість свого внеску в загальну справу. І тому моє педагогічне кредо впродовж багатьох років залишається незмінним: «Виховую і навчаю».

Зараз, як ніколи, говорять про різні освітні технології, тренди, платформи. Ключовий тренд моєї діяльності – «Робота з настроєм учня для більш ефективного навчання». Я звертаю більшу увагу на самопочуття учнів, їх ментальне та фізичне здоров'я, настрої, здатність дітей отримувати задоволення від власного життя. Адже учні, які на даний момент не мають чіткого запиту на результат навчання, активно реагуватимуть на позитивні моменти в процесі отримання знання. Психологічна безпека та довірливі стосунки між мною та учнями відіграють одну з визначальних ролей у формуванні позитивної мотивації школярів. У довгостроковій перспективі страх перед невдачами та їхніми наслідками призводить до повного зникнення інтересу до навчання. Аби цього уникнути, я створюю простір, де школярі будуть упевнені, що їх розуміють та цінують такими, якими вони є, заохочую їх вірити у власну здатність долати труднощі та намагатися досягати успіху.

Працюючи з учнями молодших і середніх класів, у рамках Концепції Нової української школи, я реалізую принцип дитиноцентризму – максимально наближаю виховання та навчання кожної дитини до її сутності, здібностей та особливостей. Але це все я зможу реалізувати лише в тому разі, коли учні матимуть стійке ментальне здоров'я. І моє завдання – зробити все можливе для цього. На початку уроку я під'єдную до відеоконференції кожную дитину особисто, вітаюся, запитую про настрої, справи налаштовую на позитивний лад, адже позитив у такий складний час відіграє дуже важливу роль. Дітей необхідно вислухати, підтримати, дати пораду та переконати в тому, що все буде добре. Емоційний стан кожного здобувача освіти є для мене вкрай цінним, бо тільки в душевній рівновазі дитина здатна краще засвоїти навчальний матеріал, відволіктися від сумних думок і отримати радість від процесу навчання та самих знань. Освітній тренд «Гейміфікація» дає мені можливість будувати освітній процес в ігровій формі, у формі гри проводити уроки.

Велику увагу приділяю дітям з особливими освітніми потребами, їхньому емоційному та фізичному стану, застосовуючи адаптивне навчання. Таким учням на уроці я приділяю окрему увагу, детальніше пояснюю навчальний матеріал у той час, коли асистент учителя контролює та працює з іншими учнями класу. Завдання підбираю такі, щоб сприяти когнітивному, фізичному, соціальному та емоційному розвитку дитини. Адже навіть невеликі успіхи у навчанні дають змогу підвищити дитині самооцінку й відчути себе частиною цілого.

Методична тема «Формування ключових компетентностей здобувачів освіти», над якою я працюю, залишається актуальною впродовж тривалого часу. Найкраще мені вдається формувати здоров'язбережувальну компетентність. Ця компетентність формує наскрізну змістовну лінію Нової української школи «Здоров'я і безпека». Основне завдання – сформувати розуміння важливості здорового способу життя та створення довкола себе безпечного середовища. На уроках постійно звертаю увагу учнів на перевагу здорового харчування, заняття спортом. Раніше я полюбляв грати на перервах чи після уроків з учнями в настільний теніс. І кожен намагався отримати задоволення, вигравши партію в учителя. Це було найкращою мотивацією займатися спортом

Для зменшення впливу гаджетів на дітей та залежності від них я веду гурток «Шашки». На заняттях вивчаємо історію гри, різні комбінації та вдосконалюємо ігрову практику; беремо участь у змаганнях різних рівнів і виборюємо призові місця. Ця гра дає можливість розвивати логічне мислення, просторову уяву, думати та передбачати кілька ходів наперед.

Формування екологічної компетентності відбувається на уроках і годинах спілкування щодо збереження та зменшення забруднення навколишнього середовища. Я встановив у ліцеї та в магазинах нашого селища контейнери для збору відпрацьованих гальванічних елементів. Разом з учнями проводили відкриті заходи з метою інформування про шкідливість викидання батарейок для природи, що мотивує дітей до збереження довкілля. За декілька років назбиралося близько 80 кілограмів елементів, які я відвіз і здав на утилізацію до національної мережі торгівельних центрів «Епіцентр».

Ця ключова компетентність передбачає формування наскрізної змістовної лінії НУШ – «Екологічна безпека та сталий розвиток». Основна мета – формування соціально активних особистостей, які розумітимуть екологічні проблеми та робитимуть усе можливе для збереження довкілля.

Ключові компетентності «Спілкування державною мовою», «Спілкування іноземними мовами», «Інформаційно-комунікаційні технології» формую в учнів на кожному уроці інформатики, при вивченні нового матеріалу, під час удосконалення навичок роботи з програмним забезпеченням і різними комп'ютерними програмами. Моє головне завдання – продемонструвати дітям, наскільки важливо (і цікаво) не просто отримувати знання, а вміти використовувати їх на практиці. Адже білінгвальне навчання надає відчуття комфорту в багатомовних середовищах, розвиває пам'ять і мотивує підготовку до майбутнього.

Щоб краще розуміти вплив нинішньої ситуації на фізичне та ментальне здоров'я здобувачів освіти, провів у лютому 2025 року опитування серед учнів 5-11 класів трьох областей України: Харківської, Сумської та Київської. В опитуванні взяло участь 310 респондентів: із Харківської – 136, Сумської – 105, Київської – 69 учнів. Я проаналізував зібрані дані та дійшов певних висновків.

Ментальне здоров'я опитаних учнів погіршилося за період війни на 35,18%, а фізичне – на 25,73%. Війна більше вплинула на ментальне здоров'я дітей, тому я на своїх уроках для більш ефективного навчання працюю з настроєм учнів. Адже саме ментальне здоров'я формує ставлення дітей до навчання та позитивне ставлення до себе й оточуючих.

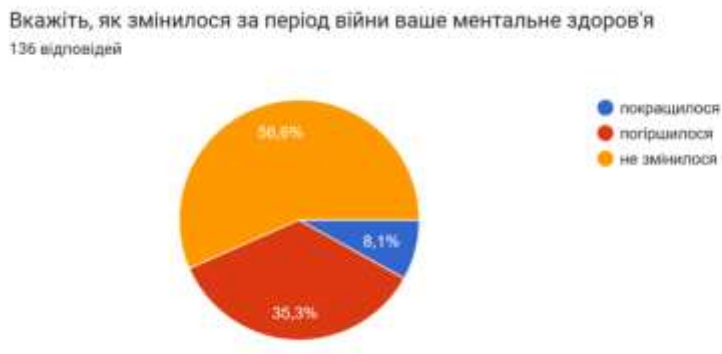


Рис. 1. Відповіді здобувачів освіти Харківської області: як змінилося ментальне здоров'я за період війни

Вкажіть, як змінилося за період війни ваше ментальне здоров'я
105 відповідей

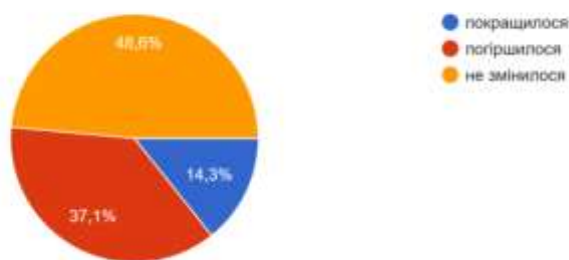


Рис. 2. Відповіді здобувачів освіти Сумської області:
як змінилося ментальне здоров'я за період війни

Вкажіть, як змінилося за період війни ваше ментальне здоров'я
69 відповідей

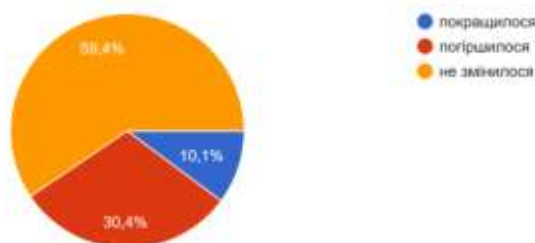


Рис. 3. Відповіді здобувачів освіти Київської області:
як змінилося ментальне здоров'я за період війни

Позитивним в опитуванні є те, що фізичне здоров'я 58,63% опитаних не змінилось і в 15,64% покращилося.

Вкажіть, як змінилося за період війни ваше фізичне здоров'я
136 відповідей

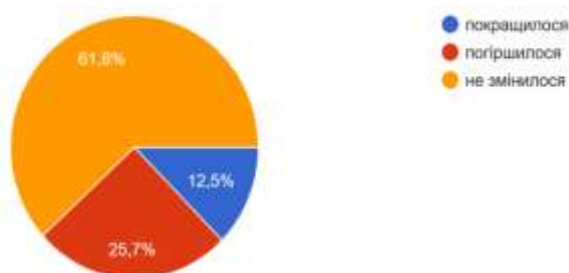


Рис. 4. Відповіді здобувачів освіти Харківської області:
як змінилося фізичне здоров'я за період війни

Вкажіть, як змінилося за період війни ваше фізичне здоров'я
105 відповідей

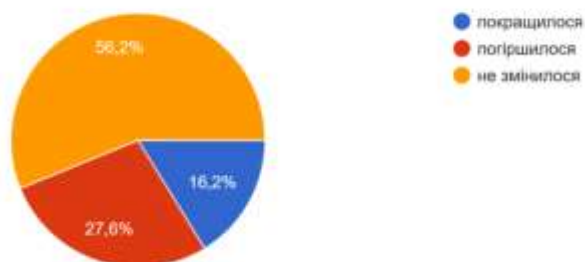


Рис. 5. Відповіді здобувачів освіти Сумської області:
як змінилося фізичне здоров'я за період війни

Вкажіть, як змінилося за період війни ваше фізичне здоров'я
69 відповідей

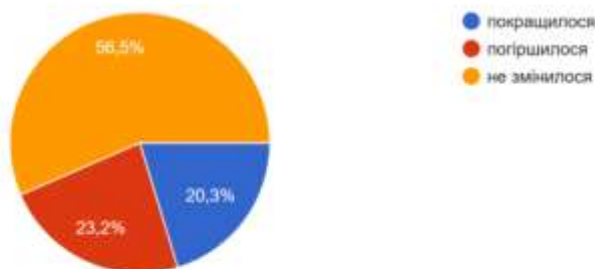


Рис. 6. Відповіді здобувачів освіти Київської області:
як змінилося фізичне здоров'я за період війни.

Ментальне здоров'я не змінилось у 54,40% респондентів і покращилося в 10,42%.

Ці всі фактори вплинули на рівень успішності здобувачів освіти. Серед опитаних 34,20% вказали на погіршення успішності, 24,43% на покращення, 41,37% учнів відмітили, що їхня успішність залишилася без змін.

Вкажіть, як змінився ваш рівень успішності
136 відповідей

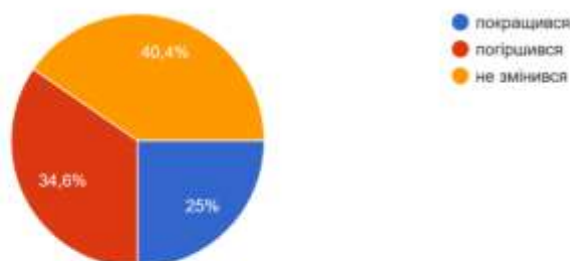


Рис. 7. Відповіді здобувачів освіти Харківської області:
як змінився рівень успішності за період війни

Вкажіть, як змінився ваш рівень успішності
105 відповідей

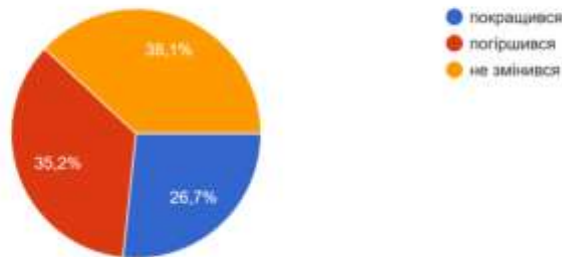


Рис. 8. Відповіді здобувачів освіти Сумської області:
як змінився рівень успішності за період війни

Вкажіть, як змінився ваш рівень успішності
69 відповідей

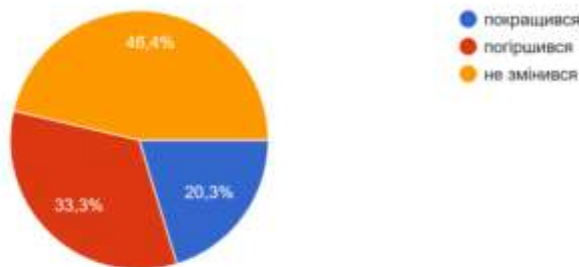


Рис. 9. Відповіді здобувачів освіти Київської області:
як змінився рівень успішності за період війни

Основними причинами погіршення успішності учні вказали такі: «Низька мотивація навчання», «Відсутність перспектив реалізації отриманих знань», «Поганий психоемоційний стан».

Здобувачі освіти, у яких покращився рівень успішності, указали такі фактори: «Більш старанно почав навчатися», «Настав відповідальний час для майбутнього».

Також учні вказали інші причини, що вплинули на зміну їхньої успішності: «Війна лякає», «Вступ до військового училища», «Знизився рівень тривожності, що можливо пов'язано з підлітковим віком», «Навчаємося вдома і не вистачає живого спілкування з учителями».

Опитування, проведене серед учителів ліцею, показало, що відповіді значно відрізняються від відповідей здобувачів освіти. З відповідей респондентів зробив висновок, що в дорослих фізичне та ментальне здоров'я змінилося в бік погіршення. Це пов'язано з більшим колом відповідальностей дорослих за когось (діти, сім'я, батьки, друзі, учні). А діти-учні мають менший спектр відповідальностей (батьки поряд, ситуація в місці проживання більш-менш стабільна).

Як змінилося ваше фізичне здоров'я за період війни
37 відповідей

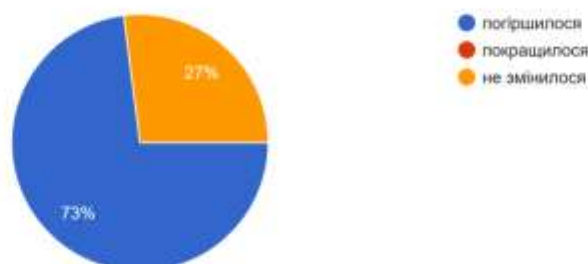


Рис. 10. Відповіді вчителів ліцею: як змінилося фізичне здоров'я за період війни

Вкажіть, як змінилося ваше ментальне здоров'я за період війни
37 відповідей

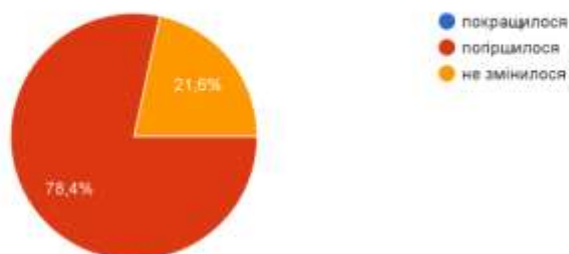


Рис. 11. Відповіді вчителів ліцею: як змінилося ментальне здоров'я за період війни

Ментальне здоров'я та академічна успішність є нерозривно пов'язаними компонентами розвитку особистості, аналогічно до єдності ядра та оболонки атома. Забезпечуючи психологічний добробут учнів, педагог опосередковано підтримує стабільність їхнього навчального прогресу, внутрішню мотивацію та здатність до самореалізації в освітньому процесі. Стан емоційного здоров'я здобувачів освіти безпосередньо впливає на рівень їхньої когнітивної активності, здатність до зосередження, взаємодії з однолітками та сприйняття навчального матеріалу. Разом із тим не менш важливим є психоемоційний стан педагогічних працівників. Від ментального благополуччя вчителя залежить його ставлення до професійної діяльності, рівень підготовки до занять, організація освітнього процесу, емоційне тло уроку, а також якість комунікації з учнями. Діти надзвичайно чутливі до невербальних сигналів: міміки, жестів, інтонацій, які супроводжують мовлення дорослого. Тому педагог повинен підтримувати власну емоційну стабільність, бути зібраним, організованим та впевненим у своїх діях, аби виступати для учнів орієнтиром у складних соціальних і психологічних умовах.

У сучасних реаліях війни я розглядаю свою педагогічну місію як цілеспрямовану підтримку та зміцнення ментального здоров'я школярів. Саме цей стан психічного добробуту, за якого особа усвідомлює себе, адекватно реагує на життєві виклики, уміє ефективно навчатися та взаємодіяти із соціумом, забезпечує емоційну стійкість дитини. Від того, наскільки ефективно ми,

педагоги, зможемо виховати впевнену, освічену, патріотично налаштовану молодь, залежить майбутнє нашої держави – сильної, вільної та квітучої України. Діти – це не лише учасники освітнього процесу, а й майбутні будівничі суспільства, у якому домінуватимуть принципи гуманізму, психічного здоров'я та соціальної відповідальності. Турбота про їхнє ментальне благополуччя – не лише педагогічна задача, а й загальнонаціональний обов'язок, що визначає перспективи сталого розвитку країни в післявоєнний період. Адже наші діти – це майбутнє нашої України!

Список використаних джерел:

1. Конституція України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/constitution>
2. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://osvita.ua/legislation/law/2231/>
3. Методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу в школах у 2024/2025 навчальному році [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/npa/shchodo-orhanizatsii-osvitnoho-protsesu-v-20242025-navchalnomu-rotsi-u-zakladakh-doshkilnoi-osvity>
4. Концепція НУШ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
5. Про організацію освітнього процесу осіб з особливими освітніми потребами у 2024/2025 навчальному році [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/npa/pro-orhanizatsiiu-osvitnoho-protsesu-osib-z-osoblyvymy-osvitnimy-potrebamy-u-20242025-navchalnomu-rotsi>
6. Нові освітні тренди [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://znayshov.com/News/Details/novi-osvitni-trendy-Yaki-mozhut-pidvyshchty-interes-ta-vkliuch-enist-uchniv-u-navchalnyi-protse>

Робота інтерв'язійної групи як умова збереження психологічного здоров'я практичних психологів

Дрогваленко Олена,
методист відділу освітнього менеджменту
Управління освіти адміністрації
Холодногірського району Харківської міської ради
drogvalenko.elena@gmail.com

Формування та підтримка особистісних структур працівника психологічної служби щодо збереження власного здоров'я є вкрай важливим аспектом професійної діяльності. У статті розглядається важливість організації та здійснення роботи інтерв'язійної групи як умови підтримки психологічного, психічного здоров'я фахівця через здатність робити предметом аналізу зовнішні та внутрішні чинники.

Ключові слова: інтерв'язійна група, рефлексивність, організація роботи практичного психолога, професійна діяльність практичного психолога закладу освіти, психологічне здоров'я.

Мета статті – розгляд форми, виду роботи з практичними психологами щодо підвищення компетентності у професійному зростанні.

Виклад основного матеріалу. Основними характеристиками внутрішнього потенціалу особистості професіонала багато дослідників вважають адекватну

самооцінку, здатність прогнозування людиною успішного виконання нею професійних функцій, наявність в особистості здатності уявляти власні властивості, якості, риси, сукупності індивідуальних особливостей, потенціальні можливості формування спрямованості щодо набуття професіоналізму («Я хочу бути професіоналом»), стан тілесного та психічного здоров'я, яке передбачає адекватний вибір професії на етапі самовизначення, задоволеність професійною діяльністю, осмисленість праці та життя в цілому, морально–духовний рівень особистості, цілеспрямовану поведінку, вироблений індивідуальний стиль взаємодії з проблемами за допомогою спеціально організованих людиною дій, розвинутий персональний пізнавальний стиль, здатність самостійно прийняти те чи інше рішення, яка залежить від характеру стилю діяльності особистості [1].

Однією з найважливіших і вагоміших інтегрованих характеристик особистості є здатність робити предметом аналізу зовнішні та внутрішні чинники. На підставі цього процесу відбувається прийняття рішення особистістю та визначення нею своєї поведінки, ставлення до себе та соціуму. Така діяльність породжує структурно–процесуальну цілісність «Я» та забезпечує її функціонування, сприяє осмисленню своїх власних дій та їх наслідків (починається із запитання до себе «Що я роблю в даний момент, тут і тепер?»).

«Ядерним утворенням системи здібностей до професійної діяльності психологів є їхня рефлексивність, від рівня якої залежить сформованість власне особистості професіонала – суб'єкта професійної діяльності в галузі психології, його професійно важливих якостей. Дослідники проблеми професійного становлення практикуючого психолога підкреслюють провідну роль самопізнання особистості в цьому процесі, наголошуючи, що саме рефлексивна діяльність, як зовнішня, так і внутрішня, дає змогу зробити професійне становлення активним, творчим й особистісно значущим процесом [3]». У науковій літературі проблема професійного розвитку особистості психолога досить широко представлена теоретичними та прикладними дослідженнями (О. Бондаренко, Л. Маскалева, В. Панок, Н. Пов'якель та ін.). У роботах зазначених авторів висвітлені питання особистісного зростання психологів, формування професійного мислення, комунікативної компетентності, ціннісно-сислової сфери, професійної свідомості тощо [3]. Необхідність процесу формування здібностей до рефлексивності зазначається багатьма авторами як умова якісної професійної діяльності практичних психологів.

Організація розвитку компетентності здійснювати рефлексивні дії системно сприяє розвитку особистості професіонала, тому одним із головних завдань методиста або координатора психологічної служби в системі освіти є допомога та підтримка набуття професійних навичок у фахівців і сприяння їх навчанню методів удосконалення рефлексивної діяльності. Разом із цим у сучасних умовах становлення професіоналізму одним із найважливіших завдань для працівника психологічної служби є збереження власного психічного та психологічного здоров'я, які є психофізіологічною основою постійного вдосконалення власної майстерності – пізнавальної, інформаційної, прогностичної, комунікативної та інших, які передбачають організацію власної діяльності та поведінки в процесі взаємодії з людьми [1].

Про ступінь оволодіння психологами компетенціями професіонала можна говорити, якщо вони адекватно здійснюють цілепокладання (вибір значущих цілей та завдань до самозміни, самовдосконалення), планування (вибирають ті дії,

які дозволяють досягти поставлених цілей та завдань), володіють засобами та способами самовдосконалення, здійснюють самоконтроль (порівнюють досягнуті результати з очікуваними). Важливо в цій ситуації мати добре розвинену професійну рефлексію, що й надаватиме «сигнали» спеціалісту про зміни, які відбуваються в структурі особистості професіонала, який має бути носієм психологічної культури, основою чого є психологічне здоров'я.

Рефлексивна проблематика є комплексною, серед основних напрямів наукових досліджень є декілька: діяльнісний (Л.Виготський, О.Леонтьєв), у контексті психології мислення (В.Давидов, Ю.Кулюткін, І.Семенов, В.Степанов), у контексті комунікативних процесів (В.Біблер, С.Курганов), у контексті засобу організації навчальної діяльності (А.Зак, М.Боцманова), особистісний (Ф.Василук, Н.Гуткіна), генетичний (В.Слободчиков, Ж.Піаже), метакогнітивний (М.Келлер, М.Холодна), у контексті самопізнання (В.Знаков), у контексті управлінської діяльності (А.Карпов) та інші.

Рефлексивність є безпосередньою детермінантою професійної діяльності практикуючих психологів, оскільки рівень її розвитку є ключовим для структурування всіх інших професійно важливих якостей [5; 6; 7; 8; 9]. Відомо, що рефлексія – синтетична психічна реальність, яка є і психічним процесом, і психічною властивістю одночасно і представляє собою синтетичне утворення (Карпов, 2003). Дослідники визначають 3 основних види рефлексії: ситуативна (обмірковування людиною своєї поточної діяльності, частота звернень до аналізу дійсності, ступінь розгорнутості процесів прийняття рішення, схильність до самоаналізу в конкретних життєвих і професійних ситуаціях), ретроспективна (частота та тривалість аналізування та оцінювання суб'єктом подій, що відбулися, схильність до загального аналізування минулого та себе в ньому), перспективна (схильність і спроможність ретельного планування деталей своєї поведінки, частота звернень до майбутніх подій, орієнтація на майбутнє).

Зустріч в інтервізійній групі як форма роботи є досить потужною з погляду умов, можливостей роботи практичного психолога, зокрема компетентностей у відновленні психологічного здоров'я. Мета роботи цієї групи – визначення стратегій, напрямів вирішення певних професійних задач через представлення власного досвіду роботи в групі колег із рівним статусом у професійній діяльності, у нашому разі практичних психологів. Потужність такого виду роботи полягає в «груповому» погляді на навколишній світ, зокрема на проблеми професійного змісту психолога, представлені в групі. Це збагачує досвід професіонала.

А. Ейнштейн говорив, що наше мислення створює проблеми, які неможливо вирішити за допомогою мислення того ж типу. **Функціями інтервізій є:** професійний обмін інформацією, техніками, поглядами, підходами; можливість отримати підтримку, новий погляд на роботу; зменшення тривожного напруження; профілактика професійного вигорання; можливість сформувати й утримувати професійну позицію; підвищення теоретичної компетентності; придбання техніки професійного мислення; усунення почуття провини тощо. Завдяки правилам роботи групи створюється певний психологічний клімат, що допомагає безумовному прийняттю всіх, підтримка психологічного здоров'я професіонала. У процесі роботи відбувається підвищення рівня та якісне вдосконалення професійних компетенцій за базовими дисциплінами (консультування, діагностика, тренінгова робота, методична робота, вікова

психологія, психологія спілкування тощо). Уся діяльність базується на використанні системного підходу, але можливі інші бачення (використання синергетичного підходу тощо). Крім того, підвищуються професійна спеціалізація, професійна самооцінка, упевненість у власних професійних можливостях кожного учасника, їх рівень професійної гнучкості, усвідомлення власних особистісних і професійних установок, схильностей, цінностей, теоретичної підготовки, які мають бути усвідомлені психологом як ресурси або бар'єри у професійній діяльності. Важливим є кожен учасник у режимі безумовного прийняття, який відчуває професійну, емоційну, чуттєву підтримку інших. Наприклад, темами зустрічей в інтерв'язійній групі (досвід учасників) були: «Труднощі у роботі з підтримки дитини і сім'ї, що опинилася в СЖО», «Соціалізація дитини, в якій загинув батько під час бойових дій», «Способи емоційної підтримки вчителів в дистанційному форматі», «Допомога у проведенні індивідуальних консультацій у дистанційному форматі» тощо.

Разом із тим було визначено, що майже всі практичні психологи з достатнім і великим досвідом роботи (від 5-ти років) відчували дискомфорт у роботі групи через неможливість рефлексувати відчуття, розширення погляду на ситуацію, неможливість надати правильний аналіз тощо. Проявлялись ознаки професійного вигорання (або недостатня професійна компетентність, яка теж може призвести до вигорання). У деяких із них з'являлися різні вегетативні реакції. З ними проводилися додаткові консультації, надавалися рекомендації.

Вищим рівнем професіоналізму та майстерності, як вважають дослідники, є проведення рефлексії рефлексій, що передбачає високий рівень професійної рефлексії та інших компетенцій у модератора.

Участь фахівців психологічної служби в роботі інтерв'язійної групи практичних психологів (закладів дошкільної, загальної середньої, позашкільної освіти) дозволяє замислитися над власною поточною діяльністю. Звертаючись із певною частотою (загалом – 1 раз на місяць) до аналізу поточних і минулих подій і ситуацій, фахівці набувають компетентностей високого рівня у плануванні своєї поведінки та діяльності, орієнтації майбутніх професійних дій, що безумовно впливає на стан їх психічного, психологічного здоров'я.

Таким чином, можемо підсумувати, що організація роботи інтерв'язійних груп є необхідністю під час діяльності як фахівців, так і керівника (координатора) психологічної служби, досвід якого (також і як модератора) показує, що робота, спрямована на підвищення рефлексивних компетенцій, у комплексі з іншими формами роботи, де розглядаються, можливо, такі ж проблеми, але через інший погляд і методи, значно підвищує ефективність роботи практичних психологів: розширюється професійний досвід, набуваються навички та знання, формуються впевненість, професійна самооцінка разом з уміннями керувати власним емоційним станом, розвивати компетентності збереження власної ресурсності, резильєнтності тощо. Найбільш очевидними є зміни в процесі планування та аналізу власної роботи практичними психологами, підвищення їх мотивації до розвитку професійних компетентностей та разом із цим – збільшення рівня стресостійкості. Адміністрація закладів відзначає професійне зростання спеціалістів, активність і впевненість у вирішенні робочих складних питань, системність у практичній діяльності. Фахівці зазначають позитивну мотивацію та зменшення рівня тривожності під час проведення роботи за різними напрямками.

Список використаних джерел

1. Дрогваленко О. Фактори розвитку особистості професіонала. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2010. Вип. 913. С. 41–45.
2. Лопатюк О. Феномен «професійна рефлексія» як предмет міждисциплінарного дослідження. *Педагогічні науки*. 2017. № 69. УДК 37.013:159.9. С. 79–84.
3. Шевченко Н. Рефлексивність як чинник розвитку особистості психолога-консультанта. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 4 (27). URL: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/3067/2912>
4. Панок В. До питання розробки алгоритмів діяльності практичних психологів. *Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей)*: матеріали III міжрегіональної наук.-практ. конф., м. Харків, 26 жовтня 2019 р. ХНПУ імені Г.С. Сковороди, м. Київ, Україна. С. 179–181.
5. Маскалева Л. Психолого-педагогічні умови розвитку рефлексивності майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2019. 218 с.
6. Мельничук І. Формування рефлексивних механізмів цілеутворення в процесі розв'язання професійно-психологічних задач : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2001. 20 с.
7. Носко Л. Рефлексивність психолога: поняття та структура. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди*. Додаток 3 до Вип. 36, Том III (19): Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». Київ: Гнозис, 2016.
8. С. 166–173.
9. Пов'якель Н. І. Професіогенез мислення психолога-практика в системі вищої школи : монографія. Вид. 2-ге, випр. і допов. Київ: НПУ імені Н. П. Драгоманова, 2008. 298 с.
10. Шапошникова Ю. Г. Психологічні особливості рефлексивних компонентів у професійному становленні практичного психолога: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2008. 239 с.

Забезпечення психологічної стійкості педагогічних працівників, збереження та зміцнення їх ментального здоров'я

Кінаш Ірина,
соціальний педагог, спеціаліст вищої категорії,
комунальний заклад «Харківський ліцей №139 Харківської міської ради»
karandash139@ukr.net
Богомаз Поліна,
практичний психолог, спеціаліст I категорії,
комунальний заклад «Харківський ліцей №139 Харківської міської ради»
polinab56@ukr.net

У статті представлено досвід роботи працівників психологічної служби ліцею щодо підтримки психологічного благополуччя педагогічних працівників закладу. Описано форми роботи, які сприяли поліпшенню психологічного стану та зміцненню психологічної стійкості педагогів:

Ключові слова: ментальне здоров'я педагогічних працівників, челендж, онлайн-марафон, заняття з елементами тренінгу, практичні вправи.

Актуальність. Тривалий стрес, викликаний війною, підвищує рівень нервово-психічної напруги педагогів, дезорганізує їх життя та роботу. Педагогічним працівникам доводиться працювати з дітьми, які, на жаль, усвідомлюють, що таке війна, які живуть в різних умовах і оточені різними обставинами. Учитель при цьому – генератор психологічного, емоційного стану дитини. Небайдужа людина (а такими, повірте, є більшість учителів!) отримує

натомість значне напруження, емоційне виснаження, що може негативно впливати на психологічну безпеку. Ми стаємо свідками психоемоційної нестабільності, тривоги, посттравматичного стресового розладу, суму, депресії, апатії, іноді – немотивованої агресії, панічного нападу, зниження когнітивних функцій у колег. До всього цього додамо й те, що кожен педагогічний працівник на собі відчуває вплив обставин війни: негативні спогади, зміна місця проживання, доля дітей, онуків, батьків, втрачене або зіпсоване майно... Усе вищезазначене актуалізує проблему психологічної підтримки педагогічних працівників [1]. Тому важливим пріоритетом у роботі ліцею в умовах воєнного стану є забезпечення психологічної стійкості педагогічних працівників, збереження та зміцнення їх ментального здоров'я.

Мета статті: висвітлити важливість ментального здоров'я педагогічних працівників ліцею; запропонувати ефективні заходи щодо підтримки та зміцнення психологічної стійкості.

Підтримка психологічного благополуччя є пріоритетним напрямом роботи психологічної служби ліцею. Наразі надважливо сприяти відновленню психологічної рівноваги педагогічних працівників. Упродовж навчального року психологічна служба ліцею проводила різноманітні заходи: челендж, онлайн-марафон, заняття з елементами тренінгу, індивідуальні консультації регулярного психологічного супроводу, які сприяли поліпшенню психологічного стану. Заходи, випробувані на практиці, мали тільки схвальні відгуки. Помітно покращився настрій педагогів, збільшилося бажання працювати, творити, радіти життю. Педагогічні працівники почали частіше зустрічатися, обмінюватися новинами, шукати шляхи вирішення проблем. Така активність і позитивний настрій передається дітям, заряджає їх таким необхідним у наш час позитивом. А тепер детальніше про ці заходи.

Під гаслом «На варті ментального здоров'я» для педагогічних працівників було організовано челендж психологічного спрямування «Магія солодких передбачень». Ідея полягала в тому, щоб надати психологічну підтримку педагогічним працівникам, які на цей час працюють дистанційно із закладу освіти (11 педагогічних працівників). *Зміст челенджу:* готуємо коробку та цукерки з унікальними передбаченнями. Кожен педагог своєю рукою дістає солодке передбачення, яке приготувала йому доля. Приємне очікування змушує людину відчути, як вона творить сама своє майбутнє. Завдяки цукерочці з магічним передбаченням кожен педагог міг насолодитися цим моментом, який дарує нам життя. Цей челендж створив інтригу та позитивну атмосферу. Радісні, задоволені, вражені та щасливі обличчя наших колег свідчили про те, що все ж таки магія відбулась і емоційний стан педагогів покращився. Отже, для педагогічних працівників челендж є ефективним інструментом професійного зростання, емоційної підтримки та натхнення, бо дозволяє об'єднати колег навколо спільної мети, розвивати креативність і підтримувати позитивний настрій.



Рис. 1. Челендж «Магія солодких передбачень»

З метою підтримки власного психоемоційного стану та накопичення ресурсів було проведено 10-денний онлайн-марафон «Ресурсний педагог – щасливий учень». У ході марафону педагогічні працівники виконували вправи й завдання для підтримки та турботи про себе; училися брати на себе відповідальність за своє життя; працювали із самооцінкою, посилювали почуття впевненості у своїх силах; усвідомлювали свою цінність; покращували ментальний, емоційний та фізичний стан; мали можливість обмінюватись ідеями для натхнення тут і зараз; здобули досвід відчуття «крил за спиною»; відчули, що це «бути в потоці», «відчувати натхнення», а також просто насолоджувались процесом і можливістю поспілкуватися та обмінятися думками, ідеями, натхненням.

Кожного дня протягом 10 днів марафону для педагогічних працівників у Viber-групі розміщувалися певні вправи та завдання для підтримки і турботи про себе, наповнення себе ресурсом. За бажанням учасники надсилали фото зі своїми виконаними завданнями або ділилися враженнями від вправи.

Завдяки марафону «Ресурсний педагог – щасливий учень» кожен педагогічний працівник зміг поглянути на своє життя з іншого ракурсу та наповнити себе ресурсом.



Рис. 2. Фрагмент 9-го дня онлайн-марафону для педагогічних працівників «Ресурсний педагог – щасливий учень»

На заняттях з елементами тренінгу були проведені практичні вправи, які навчили педагогічних працівників звертати увагу на свій емоційний стан і брати відповідальність за нього. Він допоміг знаходити в собі сили щодня, навчив опановувати стрес, тривогу та вчасно відновлюватися. Для зручності ми розробили робочі аркуші практичних вправ з інструкціями для проведення в офлайн-режимі та роздали їх педагогічним працівникам.

Психологія

ТЕХНІКА САМОРЕГУЛЯЦІЇ

“Я ЩАСЛИВА ТОМУ ЩО...”

Перед нами 3 незайнятих речень, заповніть їх. Це і буде нашою особистою формулою щастя.

☒ Я Є...

☒ Я МОЖУ...

☒ Я МАЮ...

Життя найпростіше не тільки тоді, коли щастить, а й тоді, коли ми усвідомлюємо, що ми щасті. Щастя – це внутрішня сила.

Психологія

ВПРАВА

“СКРИНЬКА РАДОСТІ”

Запишіть те, що асоціюється у вас з радістю:

ВІЗУАЛЬНО

НА ЗАПАХ

НА СМАК

НА ДОТІК

НА СЛІХ

СЬОГОДНІ МИ НАЛАШТУВАЛИСЯ НА ПОЗИТИВ, ТА УСВІДОМИЛИ СВОЮ УНІКАЛЬНІСТЬ.

Рис. 3. Робочі аркуші практичних вправ

Проведення подібних заходів є дієвим методом у відновленні психологічної рівноваги, бо піклуватися про своє психічне здоров'я так же важливо, як і дбати про те, щоб наші телефони завжди були заряджені. Адже без «заряду» наш внутрішній світ не буде таким же кольоровим і яскравим!

Висновки. Ментальне здоров'я педагогічних працівників є не лише їх особистою відповідальністю, а й важливим аспектом освітнього середовища. Забезпечення психологічної стійкості сприяє підвищенню якості навчання, мотивації та емоційного комфорту як педагогів, так і здобувачів освіти. Психологічна служба ліцею завжди готова підтримати освітян у їхній діяльності, надати інструменти й ресурси для збереження ментального здоров'я. Разом ми створюємо гармонійне освітнє середовище, у якому кожен має можливість розвиватися та процвітати.

Список використаних джерел

1. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни: практичний посібник. За наукової редакції В. Г. Панка. Київ, УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023.
2. https://www.canva.com/design/DAFLz2o9I8/0m6Lw-s2J6N4isJVPARUQ/view?utm_content=DAFLz2o9I8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utm_id=h52812c9603
3. https://www.canva.com/design/DAGna2jfqAk/K9xoTiQnoine67CIw571A/edit?utm_content=DAGna2jfqAk&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Підвищення резильєнтності та психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу

Ольга Миргородська, директор,
Наталія Губа, практичний психолог
Комунального закладу «Миколаївський ліцей»
Зачепилівської селищної ради
Берестинського району Харківської області
mirgorodskaaolga22@gmail.com
nataliyaguba85@gmail.com

У статті висвітлено проблему необхідності піклування про ментальне здоров'я всіх учасників освітнього процесу, зокрема педагогів, запропоновано інструменти та способи психологічної підтримки цієї категорії працівників.

Ключові слова: ментальне здоров'я, резильєнтність, психосоціальна підтримка, інструменти самодопомоги, проєкт.

Актуальність. Одним із найважливіших напрямів у сучасній освіті під час війни є підтримка ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Для реалізації цього завдання необхідно навчити педагогів, учнів, батьків прийомів і методів оволодіння собою після стресової ситуації, методів підтримки оточуючих у складні моменти, розвивати резильєнтність учасників освітнього процесу та вміння піклуватися про власне ментальне здоров'я.

Мета статті: розкрити сутність поняття «ментальне здоров'я», показати методи та способи розвитку резильєнтності, ознайомити з ефективним педагогічним досвідом щодо психологічної підтримки працівників освіти під час війни.

Бути вчителем сьогодні – велика відповідальність і виклик самим собі. Адже педагог ХХІ століття – це не просто спеціаліст, який досконало володіє матеріалом і застосовує сучасні інструменти для здійснення дистанційного чи змішаного навчання в умовах воєнного стану, а Людина, яка настільки любить учнів і свою роботу, що готова ризикувати власною безпекою заради них. Але війна поставила нові виклики всім нам. Саме тому актуальною є тема психологічної підтримки всіх учасників освітнього процесу, зокрема педагогів. Турбота про ментальне здоров'я має бути на першому місці, адже вчитель повинен бути емоційно стабільним, урівноваженим, стресостійким для того, щоб професійно виконувати свої обов'язки.

Ментальне здоров'я (психічне здоров'я) – це стан благополуччя, при якому людина може реалізовувати власний потенціал, долати життєві стреси, продуктивно та плідно працювати й робити внесок у життя своєї спільноти (за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я). Ми маємо піклуватися про своє ментальне здоров'я, щоб забезпечити собі психічний добробут і реалізуватися в особистому житті та професійній діяльності.

Психічний добробут включає в себе такі категорії:

- Автономія – людина сама приймає рішення та несе за них відповідальність.
- Компетентність – людина знає, у чому її сила й майстерність
- Належність до спільноти – людина знайшла «своїх» і плідно взаємодіє; має активну громадянську позицію.
- Позитивні взаємини з іншими (має здоровий емоційний зв'язок із близькими людьми, уміє будувати стосунки з іншими).
- Особистісне зростання.
- Сенс у житті – розуміти цінність життя, знаходити позитивні моменти в кожному дні.
- Прийняття себе – сміливо дивитися в дзеркало, що відображає особливості, чесноти, вади та не відчувати болю й розчарування.

Тому, щоб підтримувати власний психічний добробут, необхідно постійно працювати над собою. Особливо педагогам, адже сутність педагогічної діяльності полягає в неперервному процесі розв'язання вчителем нескінченної низки завдань, спрямованих на досягнення загальної мети – формування особистості учня, його світогляду, переконань, свідомості, поведінки. Робота вчителя характеризується високими емоційними навантаженнями, регулярною перевтомою, постійними стресовими ситуаціями. Її відносять до найбільш емоційно напружених видів праці. На думку деяких дослідників, за ступенем напруженості професія педагога є важчою та відповідальнішою, ніж менеджера та банкіра, генерального директора та президента асоціації. Праця шкільного вчителя зумовлює подвійне навантаження – і професійно педагогічне, і управлінське, а це потребує від нього не лише інтелектуальних, але й величезних емоційних і фізичних зусиль [4, с.5].

Зважаючи на підвищену стресогенність педагогічної діяльності, особливо під час війни, збереження здоров'я вчителів, попередження небажаних наслідків

стресів і травм, профілактику виникнення в них негативних емоційних станів, забезпечення їх професійного довголіття науковці відносять до найбільш пріоритетних завдань психологічної служби закладу освіти [3, с. 5].

Для досягнення означеної вище мети доцільними будуть систематичні психологічні заходи в закладах освіти, спрямовані на формування цілісного Я-образу вчителя-професіонала та підвищення ефективності його педагогічної діяльності, профілактику синдрому “емоційного вигорання”, розвиток стресостійкості, навчання надавати першу психологічну допомогу [2, с.7].

Розвиток резильєнтності педагогічних працівників закладів освіти України, особливо прифронтових регіонів, має бути одним із пріоритетних напрямів підвищення кваліфікації. Для того щоб навчити застосовувати інструменти та методи розвитку стресостійкості, управління емоціями, зняти емоційне напруження, необхідно, крім вебінарів, тематичних спецкурсів у дистанційному режимі, залучати працівників закладів освіти до тренінгів, майстерок, практикумів в очному форматі, під час яких педагоги не лише ознайомляться з теоретичною базою подолання стресових ситуацій, а й опанують на практиці методики та вправи для стабілізації емоційного стану – дихальні методики (дихання по квадрату, дзижчання джмеля, квітка-свічка, діафрагмальне дихання тощо), вправи на заземлення («5-4-3-2-1», «Порахуй предмети», «Обійми дерево»), практики на тілесне реагування («Метелик», «Обійми себе»). Якщо педагог «пропрацює» на собі ці методики, то знайде для себе дієві інструменти, які зможуть його стабілізувати у кризовій ситуації, потім зможе застосовувати те, що вміє сам, для допомоги своїм учням після стресу. Необхідною для сьогодення навичкою є надання першої психологічної допомоги, яку мають також уміти надавати й педагоги, які постійно працюють не лише з учнівським, а й із батьківським колективом. На жаль, важко навіть уявити, коли й кому можуть стати в пригоді ці вміння. Під час змішаного формату навчання, коли лунає сигнал повітряної тривоги, чи відлуння бойових дій, не лише діти на уроці чи в укритті можуть потребувати психологічної підтримки, а й колеги, які виявилися менш стійкими. Саме тому навчання для працівників закладів освіти з надання першої психологічної допомоги мають стати базовими під час війни.

З цією ж метою протягом року ліцей брав участь у проєкті «Коли світ на межі змін: упровадження моделі школи, чутливої до психічного здоров'я», у рамках якого посилено роботу з підтримки ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу, підвищуючи резильєнтність педагогів і батьків, запобігаючи булінгу, проводячи профілактику насильства та інше [1, с. 4].

Над вирішенням цих завдань і працює наш заклад, де семінари, тренінги, майстер-класи стали систематичними. У цьому навчальному році проведено низку заходів відповідної тематики. Зокрема, на базі ліцею проведено тренінги для 94 педагогічних працівників громади на тему «Коли світ на межі змін: упровадження моделі школи, чутливої до психічного здоров'я», під час яких учасники на практиці опрацювали такі блоки: «Надання першої психологічної допомоги», «Стрес і травма», «Формування травма-чутливого середовища», «Травма-інформований підхід в освіті».

Керівники закладів освіти були залучені до тренінгу «Психічне здоров'я в освіті під час війни: управлінські підходи», під час якого показали роль керівників у створенні психологічного клімату закладу освіти та пропрацювали методи й форми роботи з колективом, учнями, батьківською спільнотою.

Коли людина емоційно стабільна, має високу стресостійкість, уміє відновлювати свої ресурси, тоді вона може бути максимально ефективною у професійній діяльності, виконувати свої обов'язки якісно та із задоволенням, бути креативною, жити з насолодою. Саме педагог із такими якостями може розвинути в дитини ключові компетентності, передбачені Новою українською школою, підготувати випускників закладу освіти до реалій сучасного життя, щоб, попри такий складний час, вони могли гідно реалізуватись і стати особистістю, інноваторами, патріотами, тими, хто буде відбудовувати Україну після Перемоги.

Висновки: Заклади освіти мають організувати роботу щодо психосоціальної підтримки всіх учасників освітнього процесу так, щоб системність і якість заходів забезпечила здобувачів освіти, педагогів, батьків відчуттям безпеки, упевненості у своїх діях, уміннями долати стресові ситуації та виходити з криз екологічно, підвищила резильєнтність і допомогла бути ментально здоровими та щасливими навіть у період війни.

Список використаних джерел

1. Арцимєєва Д., Терентьєва Г., Гавриш З., Падій О. Коли світ на межі змін: впровадження моделі школи, чутливої до психічного здоров'я. ГО ГЛОБАЛ. Київ, 121 с.
2. Зайчикова Т. В. Соціально психологічні детермінанти синдрому «професійного вигорання» у вчителів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Інститут психології ім. Г. С.Костюка АПН України. К., 2005. 20 с.
3. Зубкова І. Ю. Динаміка Я-образу вчителя-професіонала: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. К., 2001. 20 с.
4. Кокун О. М. Психологічні особливості професійного становлення вчителів: автореф. дис. ... канд. філос. наук: 09.00.09. Інститут вищої освіти АПН України. К., 2005. 20 с. 289 *Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 7.
5. Табачек І. В. Формування та розвиток особистості сучасного вчителя: автореф. дис. ... канд. філос. наук: 09.00.10. Інститут вищої освіти АПН України. Київ, 2005. 20 с. 289.
6. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 7
7. Психічний добробут і психічне здоров'я: чи тотожні ці поняття і як вони взаємопов'язані. URL: <https://moz.gov.ua/uk/psihichnij-dobrobut-i-psihichne-zdorov%E2%80%99ja-chi-totozhni-ci-ponjattja-i-jak-voni-vzaemopov%CA%BCjazani>

Методичний міст для педагогів «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу»

Олена Тимченко,
психолог КУ ЦПРПП Наталинської сільської ради
Берестинського району Харківської області
elenatimch@ukr.net

Інна Швидка, практичний психолог
КЗ «Наталинський ліцей Наталинської сільської ради
Берестинського району Харківської області»
innashvidka360@gmail.com

Безпрецедентні зміни, спричинені повномасштабною війною значно підвищують рівень стресу й виснажують педагогів, яким необхідно підтримувати свій психоемоційний стан для ефективного навчання та надолуження прогалин у знаннях учнів. У статті представлено розроблений фахівцями методичний міст, що навчає вчителів визначати ознаки реакцій на травматичні події, надавати базову психологічну допомогу та підвищувати власну психологічну грамотність.

Ключові слова: освітні втрати, війна, стрес, перша психологічна допомога, психоемоційний стан.

Пандемія COVID-19, а потім і повномасштабна війна призвели до безпрецедентних змін у житті України та кожного її громадянина. Проте з-поміж усіх соціальних груп найбільше постраждали діти. Вплинули такі чинники: бойові дії та окупація, виїзд учнівства за кордон, переїзд у межах України, відключення електроенергії, відсутність інтернету, руйнування значної частини закладів освіти. Підвищився рівень стресу та психологічного тиску на дітей через обмежений доступ до соціальних контактів і втрату звичної рутини. Чимало дітей в Україні також стали свідками агресії та невпевненості, спричинених війною. Вимушене переміщення мільйонів українців створило незрозумілу й нестабільну ситуацію в багатьох місцях. Усі ці чинники істотно погіршили ситуацію в освіті та призвели до значних освітніх втрат.

Постраждали не тільки діти, а й дорослі, зокрема педагоги, які продовжують працювати, навчати дітей в таких складних умовах. Педагогам весь час потрібно шукати собі ресурси для стабілізації свого психоемоційного стану, для того щоб ефективно навчати та виховувати дітей, щоб власним прикладом підіймати настрій, підвищувати стресостійкість дітей, адже це все впливає на навчальну мотивацію, когнітивну сферу учнів і на їх рівень знань. За умов постійних стресів унаслідок воєнних дій у дітей значно погіршилися знання, є багато прогалин, які треба надолужувати. Але поки діти не будуть у стабільному психоемоційному стані, це зробити важко. За таких умов істотно зростає роль усіх педагогічних працівників, які можуть надавати першу психологічну допомогу та підтримку всім учасникам освітнього процесу.

Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки й практичної допомоги ближнім, які відчувають емоційне напруження та страждання. Таку допомогу може надати не лише практичний психолог, а й учитель, який знає правила надання першої психологічної допомоги. Тому з просвітницькою метою створено та **впроваджується в роботу методичний міст**

для педагогів **«Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу»**.

Мета: навчити педагогів вчасно визначати ознаки реакцій на травматичну подію; сприяти засвоєнню знань щодо надання першої психологічної допомоги; сформувати в учителів уміння та навички подолання кризових станів, підвищити психологічну грамотність педагогів.

Виклад основного матеріалу.

I. Організаційний етап

1. Вступ (1 хвилина)

Психолог. Війна є важким випробуванням для кожного з нас. Зараз ми всі знаходимось у вразливому стані. Це стан, коли людина не може самостійно впоратися з певними обставинами, у які вона потрапила. Це травмування душі, невміння захистити себе від хворобливих переживань. Тому важко бути в ресурсному стані постійно. Потрібен певний час, щоб налаштувати себе. Але все можливо. Кожна людина повинна турбуватися про себе та свою безпеку, застосовувати насамперед профілактичні заходи, бути обізнаною та знати принципи першої психологічної допомоги в будь-якій кризовій ситуації. Знання базової психологічної допомоги важливо знати всім учасникам освітнього процесу, щоб упоратися з реакціями організму, попередити можливі наслідки, зберігати психічне здоров'я.

Сьогодні ми з вами проведемо нашу зустріч у формі методичного мосту **«Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу»**.

Що ж таке методичний міст? Методичний міст – форма методичної роботи, яка проводиться для розвитку практичних навичок із різних проблем. Сьогодні ви навчитесь вчасно визначати ознаки можливих реакцій на травматичні події, ознайомитеся з простими техніками надання першої психологічної допомоги.

Отже, почнемо наш методичний міст зі знайомства.

2. Вправа «Самопрезентація» (7 хвилин)

Мета: познайомитися з учасниками, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками.

Завдання: Учасникам пропонується по черзі (по колу) повідомляти іншим членам групи таку інформацію:

- ім'я;
- дві найкращі риси свого характеру;
- цікавий епізод або пам'ятна подія зі свого життя.

Тренер та інші члени групи можуть ставити учаснику, який представляється, додаткові запитання.

II. Основний етап

3. Мозковий штурм «Перша психологічна допомога – це ...» (7 хвилин).

Мета: активізувати педагогічний інтелект учасників методичного мосту, мотивувати їх на пошук інформації шляхом вільного висловлювання.

Матеріали: плакат «Перша психологічна допомога», маркери, скотч.

Завдання: Психолог пропонує кожному учасникові методичного мосту назвати своє ім'я та слово-асоціацію, що для нього означає: «Перша психологічна допомога – це...». Учасники називають свої асоціації, психолог записує асоціації на плакаті («Перша психологічна допомога»).

Висновок ведучого. *Перша психологічна допомога – це комплексний підхід до надання допомоги тим, хто цього потребує.* Вона передбачає турботу про людину, яка опинилась у скрутному становищі, уважне ставлення до її реакцій та почуттів, уміння вислухати та за необхідності надати практичну допомогу. Це також супровід, який допомагає людині відчувати, що є хтось, хто може її підтримати.

Під час воєнних дій психіка людини перебуває в постійному напруженні. Реакціями на стресові та травматичні події можуть бути тривожність, страх, ступор, плач, істерика, паніка, нервові тремтіння, злість, апатія, стрес та інші. З такими почуттями багато українців просинаються у своїх домівках, підвалах, тимчасових притулках. Навіть знаходячись в умовній безпеці, через стрічку новин люди кожен день стають очевидцями страшних подій, тож знання першої допрофесійної психологічної допомоги – це просто необхідність.

4. Вправа «Подушка безпеки» (10 хвилин).

Мета: зняття тривожності.

Матеріали: аркуші паперу, олівці, фломастери.

Психолог. Ми звикли тривожитися. І від поганих моментів, і від хороших, і навіть від самої тривоги ми також тривожимося. І коли ми ловимо себе на цьому почутті, варто переспрямувати наш ресурс на позитив.

Завдання. Візьміть аркуш паперу та намалуйте на ньому ваші «подушки безпеки». Кожна подушка – це те, що вас підтримує. Їх може бути скільки завгодно – стільки, скільки ви зможете згадати. Але намалювати їх потрібно так, щоб на кожній ви могли уявити зверху себе. Тож розташуйте аркуш максимально комфортно для вас. Кожну подушку треба підписати (щоб ви не забули, що малює на увазі), їх можна розмалювати в різні кольори.

Психолог. Під час роботи намагайтеся відслідковувати ваші емоції: чому ви вибрали саме такий колір, яка кількість ваших подушок, чому вони розташовані саме так? Цей малюнок нагадує нам, що, окрім тривожності, у нас є безліч інших моментів, які підтримують нас і дарують позитивні емоції, а за потреби зможуть допомогти.

5. Вправа – карусель «Способи допомоги при різних реакціях на травматичні події» (25 хвилин).

Мета: навчитися вчасно визначати ознаки реакцій на травматичну подію, надавати собі та іншим учасникам освітнього процесу базову психологічну допомогу в умовах сьогодення.

Матеріали: 3 ватмани з надписом «Способи допомоги при різних реакціях на травматичні події», олівці, фломастери, завдання для кожної групи.

Завдання. Психолог об'єднує педагогів у 3 групи (роза, мімоза, лілія), (якщо онлайн – працюємо на платформі Zoom у сесійних залах). Кожній групі пропонується інформація для ознайомлення на задану тематику (Додаток 1). Групи вивчають матеріал протягом 5 хвилин.

Наступне завдання – кожній групі створити модель роботи педагога з дітьми й батьками «Способи допомоги при різних емоційних реакціях на травматичні події» (5 хвилин). Далі кожна група презентує свої наробки (5 хвилин на кожну групу).

Обговорення: «Чи складно вам було виконувати цю вправу?»; «Що ви відчували?»

6. Вправа «Що б ви зробили?» (10 хвилин).

Мета: на прикладі конкретних ситуацій навчитися визначати можливі реакції на травматичні події та способів надання першої допомоги при них.

Матеріали: 3 ватмани, олівці, фломастери, завдання для кожної групи.

Завдання. Психолог об'єднує педагогів у 3 групи (успіх, радість, натхнення), (онлайн – працюємо на платформі Zoom у сесійних залах). Кожна група отримує картку з описом ситуації (Додаток 2) та протягом 5 хвилин ухвалює питання щодо її вирішення (кейси для групової роботи), потім групи презентують нароби (5 хвилин). Коли групи закінчують презентацію нароби, тренер робить загальний підсумок.

7. Вправа «Особистий досвід» (10 хвилин).

Мета: сприяти формуванню позитивної самооцінки й усвідомленню унікальності особистості кожної людини.

Завдання. Учасники об'єднуються в пари (онлайн – працюємо на платформі Zoom у сесійних залах). Перший учасник протягом двох хвилин розповідає партнеру про свою особисту травматичну подію. Другий, вислухавши, повинен проаналізувати ситуацію так, щоб знайти сильні сторони в поведінці партнера та докладно розповісти йому про них. Потім партнери міняються місцями. Через 5 хвилин учасники обговорюють вправу.

8. Релаксація «Море» (5 хвилин).

Мета: зняти втому та напруження; формування ресурсних умінь.

Завдання. Сядьте зручніше, заплющте очі й уявіть собі прогулянку берегом моря. Що ви бачите? Мабуть, сріблясте море, небо з легкими хмаринками, яскраве тепле сонце, жовтий гарячий пісок під ногами, чайок, що кружляють над хвилями... Ви чуєте шум прибою, і вам стає спокійно та затишно... А повітря на морі прохолодне і свіже... Вдихнемо його повільно через ніс... А потім повільно видихнемо... І ще глибокий вдих – і видих (кілька разів). А тепер будемо дихати діафрагмою. Вона розташована над шлунком. Покладіть руку на живіт і зробіть повільний вдих (кілька разів). Тепер ви відчуваєте, що в голові ясні думки, а в тілі нова енергія та життєрадісність. Зараз відкрийте очі та посміхніться.

Обговорення: Чи сподобалося виконувати завдання? Які емоції виникали?

9. Техніка заземлення «Усвідомлення тіла» (10 хвилин).

Мета: повернення людини до реальності під час тривожності, страху або травматичного спогаду.

Зосередившись на тому, що її оточує, людина може краще усвідомити безпеку та заспокоїтись.

Завдання:

1. Зробіть 5 глибоких видихів носом, а видихайте через рот (можете злегка скласти губи так, ніби користуєтеся соломинкою).

2. Покладіть обидві ступні рівно на підлогу. Поворухайте пальцями ніг. «Згорніть» і «розгорніть» пальці ніг кілька разів. Витрачайте хвилинку, щоби помітити відчуття в ногах.

3. Кілька разів тупніть ногами об землю чи підлогу. Зверніть увагу на відчуття в ногах, і ті відчуття, які з'являються, коли ви контактуєте з поверхнями, опускаючи ноги донизу.

4. Стисніть руки в кулаки, а потім розслабте. Повторіть 10 разів.

5. Притисніть долоні одна до одної. Натисніть на них сильніше й утримуйте цю позу 15 секунд. Зверніть увагу на відчуття напруги в руках.

6. Жваво потріть долоні. Зверніть увагу на звук і відчуття тепла.
7. Простягніть руки над головою, ніби намагаєтеся досягнути неба. Розтягуйтеся так 5 секунд. Опустіть руки й дайте їм розслабитися.
8. Зробіть ще 5 глибоких видихів і помітьте відчуття спокою у своєму тілі.

III. Підсумок заняття

10. Зворотний зв'язок (5 хвилин).

Учасники продовжують речення:

- Я отримала (в) досвід...
- Для себе я взяла (в)...

Висновки

Методичний міст складається з трьох етапів: організаційного, основного та підсумкового. Містить дієві методи роботи: вправи на знайомство, на усвідомлення, осмислення та пошук, мозковий штурм, вправи, які дають багато інформації, вправи на рефлексію, формування ресурсних вмінь і узагальнення.

Кожна вправа та інформаційне повідомлення мають свою мету й допомагають учителю глибше розібратися в проблемі та зробити певні висновки. Заняття можна проводити з використанням презентації, якщо є технічне оснащення, а можна й у приміщенні, де такого оснащення немає. Також можна проводити таке навчання дистанційно.

У результаті роботи відбувається підвищення професійної компетентності педагогічних працівників із питань надання собі та іншим учасникам освітнього процесу базової психологічної допомоги в умовах сьогодення, стабілізації психоемоційного стану, налагодження співпраці між закладом освіти та родиною з метою гармонізації освітнього процесу.

Список використаних джерел

1. Галина Циганенко Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних і дітей. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, рік. 200 с.
2. Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років; пер. з англ. О. Антошин; наук. ред. Катерини Явної. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 108 с.

Інтернет-ресурси:

1. <https://naurok.com.ua/materiali-metodichniy-mist-66701.html>
2. <https://naurok.com.ua/metodichniy-mist-stimulyvannya-pozitivnogo-stavlennya-do-navchannya-60238.html>
3. <https://nus.org.ua/2021/05/27/5-vprav-z-artterapiyi-dlya-vidnovlennya-resursu-vchytelya/>
4. <https://zosh10.e-schools.info/pages/relaksatsjn-vpravi-dlja-dtej-ta-pdltkv>
5. <https://vseosvita.ua/blogs/tekhniky-zazemlennia-43479.html>

Додаток 1

Можливі реакції на травматичні події, способи допомоги

Реакції на травматичні події	Ознаки	Способи допомоги, як діяти
Страх	Емоційний прояв. Напруга м'язів обличчя; сильне серце-биття; прискорений поверхневий подих; знижений контроль власної поведінки. Заціпеніння або, навпаки, підвищена активність, агресивна	Покладіть руку людини собі на зап'ястя, щоб вона відчула ваш спокійний пульс. Це буде для неї сигналом: «Я зараз поряд, ти не одна». Вправа дихання по

	поведінка. Людина не контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.	квадрату, вправи на заземлення (знайти 5 речей одного кольору, почути 5 звуків, тактильні дії, задіяти нюхові рецептори тощо).
Ступор	Повне нервово виснаження, відсутність сил для контакту з оточуючим світом, байдужість. Різке зниження або відсутність довільних рухів і мови, відсутність реакції на зовнішні подразники (шум, світло, дотики), «заціпеніння» у певній позі, стан нерухомості.	Повертати людині відчуття її власного тіла (наприклад, беру в долоні її руки, прошу зігнути пальці, тримаю за плече або стискаю лікті).
Плач	Вираження емоцій, які переповнюють людину. Людина вже плаче або готова розридатися, тремтять губи. Спостерігається відчуття пригніченості. На відміну від істерики немає порушення в поведінці.	Дайте цій реакції відбутися. Не задавайте питань, не давайте порад. Пам'ятайте, ваше завдання вислухати, бути просто поруч.
Істерика	Свідомість (адекватність сприйняття дійсності) зберігається, хоча увага постраждалого прикута до його потреб, відчуттів, переживань, до власного «Я». Надмірне неконтрольоване збудження, зберігається свідомість, безліч рухів, мова емоційно насичена, швидка, ридання, крик.	Спробувати переключити увагу, наприклад, на пляшку холодної води або гарячий чай чи щось інше, що має температуру, відмінну від температури тіла. Запропонувати вмитися холодною водою. Пізніше, коли людина трохи заспокоїлася, можна зробити кілька дихальних вправ.
Паніка	Переживання інтенсивної тривоги, що не прив'язана до певного об'єкта. Неочікуване виникле сильне серцебиття. Біль у грудях (ніби болить серце). Відчуття задухи, кома в горлі. Запаморочення, тремор, озноб. Відчуття нереальності того, що відбувається.	Допоможіть постраждалому переключити свою увагу з тілесних відчуттів на сприйняття оточуючого світу, запропонуйте йому описати те, що він бачить навколо. Допоможіть постраждалому взяти під контроль його дихання. Керуйте: «Вдих-видих». Можна дати паперовий пакет для того, щоб, дихаючи в нього, він візуально міг контролювати процес дихання.
Агресія	Роздратування, невдоволення, гнів, які особа нездатна стримувати. Агресія, не прив'язана до конкретного предмета; може бути перенесена на будь-кого чи будь-що. Нанесення оточуючим ударів руками, ногами, використання будь-яких предметів для підвищення «руйнівної сили», неконтрольоване прагнення знищити вщент, нездатність зупинитися. Словесні образи, прискіпливість, лайка, пошук приводу, щоб виплеснути лють.	Дайте людині можливість «випустити пар» (наприклад, фізичні вправи на зняття напруги). Доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням. Демонструйте доброзичливість, навіть якщо ви не згодні, не обвинувачуйте, не висловлюйтеся з приводу незрозумілих дій. Також можна запропонувати зняти агресію вербальним способом, виговоритися.
Нервово тремтіння	Реакція організму на зовнішній подразник, неконтрольоване нервово тремтіння всього тіла (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих частин (людина не може утримати в руках дрібні предмети, запалити сірник тощо).	Запропонуйте вправи для напруження та розслаблення м'язів. Наприклад, прошу уявити, що в кожній руці є половинка лимона, з якої потрібно зробити лимонад, вичавити сік, щосили напруживши м'язи рук.

	Реакція триває довго (декілька годин), потім настає втома, виснаження.	Утримувати напруження одну, дві хвилини, потім розслабити руки. Після завершення реакції потрібно постраждалому дати відпочити, вкласти його спати. Якщо є м'язові болі, то промасажувати м'язи.
Злість	Почуття роздратування, гніву, досади, розлюченості. Обличчя людини приймає характерний вираз, який служить для оточуючих попереджувальним знаком.	Дати можливість «випустити пару», допомогти усвідомити свої почуття, проговоривши про це.
Апатія	Апатія – це зниження емоційної, поведінкової та інтелектуальної активності людини. Байдуже ставлення до навколишнього, млявість, загальмованість, мова повільна, з великими паузами.	Постійно спілкуватися з людиною, втягуючи її в будь-яку спільну діяльність.
Стрес	Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію чи подразник ззовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.	Дихальні техніки, вправи на заземлення, релаксаційні вправи: дихання по квадрату, методика «Контрольоване дихання», методика «Метелик», техніка «Квітка».

Додаток 2

Ситуація 1. «Вчора гримів салют. Мій підліток автоматично здригнувся при першому ж залпі. Пізніше він зізнався, що боїться повторення».

- Про яку реакцію на травматичну подію йде мова? Яка перша допомога при цій реакції?

Ситуація 2. Підліток після смерті близької людини (дядька) став неактивним, скаржиться, що зникла енергія і нічого не хочеться робити, порушений сон і апетит, через силу встає і йде в школу, в школі не може сконцентруватися, став неуважним і втратив вагу.

- Про яку реакцію на травматичну подію йде мова? Яка перша допомога при цій реакції?

Ситуація 3. Чоловік сидів на кухні, пив чай і читав газету, почув звук, схожий на вибух. У нього почався неконтрольований тремор, з рук випали речі: чашка і газета.

- Про яку реакцію на травматичну подію йде мова? Яка перша допомога при цій реакції?

Психологічна підтримка педагогів у подоланні освітніх утрат і розривів за допомогою занять за моделлю BASIC Ph.

Тягло Ольга,
практичний психолог Комунального закладу
«Харківська гімназія № 42 Харківської міської ради»
olyatyaglo@gmail.com

Подолання освітніх утрат і розривів в умовах війни створює додаткове стресове навантаження на педагогів, збільшуючи ризик емоційного вигорання. Для запобігання цим явищам і розвитку адаптаційних ресурсів у статті обґрунтовано доцільність застосування моделі стресодолаання «BASIC Ph», яка допомагає людині визначити й розвинути власний потенціал виходу з кризи. Проведені онлайн-заняття з педагогами за цією моделлю показали її ефективність у розширенні репертуару способів подолання стресу та покращенні психоемоційного стану вчителів.

Ключові слова: модель BASIC Ph, освітні втрати, ресурси, емоційне вигорання, контроль стресу.

Педагоги, спеціальність яких є стресовою, потребують постійної уваги й ефективних навичок у подоланні стресу при додатковому навантаженні у вигляді необхідності подолання освітніх утрат і розривів, і саме тому **розвиток різноманітних механізмів подолання стресу є актуальним.**

Мета статті полягає в огляді моделі BASIC Ph і обґрунтуванні доцільності її застосування для зменшення впливу емоційного виснаження та емоційного вигорання вчителів, а також під час роботи педагогів у рамках подолання освітніх утрат і розривів.

Подолання освітніх утрат і розривів є додатковим навантаженням на педагогів, оскільки саме їм потрібно або проводити більше уроків і занять, або переробляти програму для засвоєння учнями пропущеного матеріалу. Це додає стресу вчителям, які й так уже виснажені стресом від війни, що збільшує в рази, порівняно з мирним часом, ризик емоційного виснаження та емоційного вигорання.

Для попередження цих явищ важливо з'ясувати наявні в людини ресурси, що дозволяють зберігати адаптаційні та відновлювальні можливості організму. Ресурси – це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища (фізичні, психологічні, соціальні ресурси тощо).

Успішність подолання емоційного виснаження та емоційного вигорання безпосередньо залежить від розуміння педагогами власних ресурсів, уміння їх виявляти, від різноманітності, характеру та міри використання наявних і доступних ресурсів людини. Розвинути й навчитися ефективно використовувати власні ресурси може допомогти розроблена професором Мулі Лахадом (Mooli Lahad – директор Ізраїльського Центру попередження стресу) та його колегами **модель стресодолаання «BASIC Ph»**. З погляду авторів цієї моделі, потенціал виходу з кризи є в кожного з нас, для цього вони пропонують відкрити весь спектр особистісних можливостей людини. Ця модель є цінною для використання, оскільки ґрунтується на глибоких теоретичних і емпіричних

розвідках, а також широко адаптована у психологічній практиці, охоплює весь спектр стилів, шляхів того, як людина може впоратися зі стресом і/чи кризою.

«Модель «BASIC Ph» – це деякий «міст над прірвою», що допомагає людині «виросити» з кризової ситуації, «з'єднати» її внутрішнє «Я» та зовнішній «Світ» (Lahad & Leykin, 2013) [1]. *Ідея моделі полягає в тому, що в людини є свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях:*

1. **B – Belief & values** – віра, переконання, цінності, філософія життя.
2. **A – Affect** – вираження емоцій та почуттів.
3. **S – Socialization** – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.
4. **I – Imagination** – уява, мрії, спогади, творчість.
5. **C – Cognition, thought** – розум, пізнання, когнітивні стратегії.
6. **Ph – Physical** – фізична активність, тілесні ресурси.

У кожної людини з шести каналів керування та контролю стресу домінуючими є лише кілька, і тому важливо розуміти свої сильні сторони та розвивати слабкі (пасивні) канали, посилюючи і збагачуючи цим свої ресурси [2].

Саме на це були націлені мої заняття з педагогами за моделлю BASIC Ph.

Заняття проходили в онлайн форматі один раз на тиждень протягом жовтня – листопада та грудня – січня, участь у них брали дві групи педагогів по 16 осіб.

На кожному занятті ми розглядали одну зі стратегій подолання стресу, обговорювали з педагогами, хто використовує саме її як провідну, плюси та мінуси цього, обговорювали, як розвивати цей канал ресурсів за необхідності.

Усього було 8 занять, з яких шість присвячені розгляду безпосередньо кожного з каналів подолання стресу. Перше заняття було ознайомчо-діагностичним, на заключному занятті підбивали підсумки, педагоги заповнювали опитувальник щодо користі та ефективності цього циклу занять.

На першому занятті вчителі визначали свої домінуючі канали подолання стресу. З'ясувалося, що 5% мають домінуючу модальність Belief & values, 12% – Affect, 22% – Socialization, 3% – Imagination, 23% – Cognition, 35% – Physical.

Також педагоги узагальнено ознайомлювалися з моделлю BASIC Ph. Практичний психолог розповіла про сутність цієї моделі та модальності (способи) подолання стресу.

На другому занятті ми розглядали модальність Belief & values. Цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, у людей чи в самих себе. Наявність у нашому житті сенсової наповненості, системи життєвих цінностей, місії, віри є джерелом, з якого людина може почерпнути сили у складних ситуаціях.

Третє заняття було присвячено модальності Affect. Цей спосіб подолання стресу вимагає від нас, перш за все, навчитися розуміти власні почуття, називати їх своїми власними іменами.

На четвертому занятті ми з педагогами розглядали Socialization. Цьому способу стресодолавання притаманне прагнення до спілкування, звернення за підтримкою до сім'ї, близьких людей або до кваліфікованих спеціалістів.

На п'ятому занятті ознайомилися з модальністю Imagination. Такий спосіб подолання стресу апелює до наших творчих здібностей, креативної сторони нашої особистості.

Шосте заняття було присвячено модальності Cognition – способу подолання кризи через звернення до наших ментальних здібностей, до нашого вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати й осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх.

На сьомому занятті ознайомилися з модальністю Physical – способом стресодолавання, що передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла, включає різного роду фізичні навантаження (зарядка чи виконання фізкультурних комплексів, ходьба, прогулянка на природі, походи в гори тощо) та тілесні практики (релаксаційні техніки, дихальні вправи тощо).

Восьме (заключне) заняття було присвячене підбиттю підсумків: педагоги ділилися, що корисного взяли від нашого тренінгу, наскільки справдилися їх сподівання, розповідали, з яким настроєм закінчують заняття. Також на заключному занятті я провела опитування щодо поліпшення чи погіршення стану вчителів і наскільки відбулося розширення їх діапазону способів подолання стресу: 46% учителів відмітили, що додали до свого домінуючого способу стресодолавання два чи три нових, 36% – один новий спосіб, ще 18% – більше трьох. Більшість учителів (74%) зазначили покращення свого стану після проведення тренінгу.

Таким чином, педагоги навчилися давати собі раду, а це важлива навичка, і багато дізналися про свої сильні сторони в цьому процесі та ознайомилися з ними, щоб ефективно використовувати їх для подолання емоційного виснаження та емоційного вигорання, а також отримали рекомендації щодо розширення свого репертуару інструментів подолання негативних ситуацій.

Висновки

Практичне застосування моделі BASIC Ph сприяє підвищенню самосвідомості та розвитку емоційного інтелекту, допомагає усвідомити свої сильні сторони та зони зростання, а також розвинути нові, більш ефективні стратегії подолання стресу. В освітньому контексті вона може бути використана для розвитку стресостійкості та саморегуляції педагогів і батьків, а також для формування більш гнучких і адаптивних навчальних стратегій.

Можемо стверджувати, що модель BASIC Ph є не просто теоретичною концепцією, а потужним практичним інструментом, який забезпечує всебічний підхід до психологічної підтримки та розвитку особистості. Міждисциплінарний характер і адаптивність роблять її актуальною та цінною для широкого кола фахівців, які прагнуть до підвищення власної психологічної стійкості та загального благополуччя.

Список використаних джерел

1. Lahad, M., & Leykin, D. (2013). The Integrative Model of Resiliency –The «BASIC Ph» Model, or What Do We Know about Survival? The «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency Theory, Research and Cross-Cultural. London, UK and Philadelphia, USA: Jessica Kingsley, 11-32
2. <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/#::~:~:text=>

1.3. Формування психологічної культури здобувачів освіти

Педагогічні практики підтримки психоемоційного ресурсу педагога-позашкільника в системі післядипломної освіти

Вороніна Галина,
доцент кафедри виховання й розвитку особистості
КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»,
кандидат педагогічних наук
v_gala@ukr.net

У статті розглядається значення психоемоційного ресурсу в діяльності педагога-позашкільника в умовах кризових викликів, зокрема війни. Акцент зроблено на ролі післядипломної педагогічної освіти як середовища підтримки та професійного зростання. Описано зміст і структуру спецкурсу з теми «Психоемоційні ресурси педагога-позашкільника під час війни: педагогічний аспект».

Ключові слова: тематичний спецкурс, психоемоційний ресурс, педагог, заклад позашкільної освіти.

Актуальність. Війна суттєво змінила життя українців, змусивши по-новому переосмислити цінності та життєві орієнтири. У ситуації постійної небезпеки, втрат і невизначеності люди стикаються з потужним емоційним навантаженням, що вимагає значних внутрішніх ресурсів. Виснаження, порушення психологічної рівноваги, втрати, відчуття небезпеки й нестабільності спричиняють глибокий стрес як у дорослих, так і в дітей. Тривале перебування в такому стані може мати серйозні психологічні наслідки. Важливе завдання педагогів полягає у своєчасному наданні емоційної підтримки дітям під час організації освітнього процесу. Разом із тим педагоги часто стикаються зі стресовими ситуаціями, коли звичні освітні процеси порушуються: відсутнє світло чи Інтернет, діти перебувають у стані тривоги або переживають емоційні зриви. У таких обставинах педагог має не лише забезпечити навчання, а й бути опорою для дитини. Це вимагає наявності внутрішніх і професійних ресурсів: спеціальних знань, застосування інноваційних методик, а також психологічних інструментів. Такі компетенції професійної діяльності стають критично важливими для педагога, оскільки допомагають швидко зорієнтуватися: «Це саме те, що мені потрібно», «Я знаю, де це знайти», «Я розумію, як це застосувати».

Мета статті полягає у висвітленні шляхів забезпечення психолого-педагогічного супроводу професійного зростання педагога закладу позашкільної освіти в системі післядипломної освіти засобами тематичного спецкурсу.

Виклад основного матеріалу. У складних умовах воєнного часу педагоги закладів позашкільної освіти дедалі частіше зіштовхуються з особистісними та професійними труднощами, що спричиняють високий рівень тривожності й емоційного напруження, викликають питання: чи не відчуваю я реальної загрози для життя, фізичного чи психічного здоров'я, як реагую на звуки вибухів і сирен, чи маю бажання працювати, як раніше, що саме я переживаю зараз? Очевидно, що за таких обставин одним із ключових завдань стає відновлення безперервності

життя, збереження психоемоційної рівноваги та соціальних зв'язків, покращення емоційного самопочуття педагогів. Водночас важливу роль відіграє створення безпечного, підтримувального освітнього середовища для вихованців.

У цьому контексті особливого значення набувають ресурси позашкільної освіти, які, завдяки своїм унікальним характеристикам, залишаються дієвим інструментом підтримки дітей в умовах кризи. Варто підкреслити такі специфічні риси позашкільної освіти, як мобільність, варіативність, соціально-педагогічна спрямованість, добровільність, доступність, різноманіття форм (гурток, студія, клуб, творче об'єднання), орієнтація на інклюзивність і безбар'єрність. Саме ці чинники дозволяють адаптувати освітній процес до складних реалій воєнного часу й водночас підтримувати психоемоційне здоров'я як дітей, так і самих педагогів [2].

Аналіз даних, розміщених на інтерактивній мапі «Освіта під загрозою», вражає: Харківська область зазнала значних руйнувань, зокрема повністю знищено 8 закладів позашкільної освіти, 39 – пошкоджено [4]. Як бачимо, основними проблемами позашкільної освіти в регіоні в умовах воєнного стану є втрата освітньої інфраструктури, реорганізація, простій педагогів, зупинення або призупинення освітнього процесу, зменшення кількості дітей, відсутність посади психолога, повітряні тривоги, відключення світла тощо.

Позашкільна освіта, на думку О. Биковської, як невід'ємний складник системи освіти є для кожної дитини сьогодні простором для навчання, виховання, соціалізації, розвитку, а в умовах воєнного стану – простором для психологічної підтримки [5].

У Концепції позашкільної освіти в умовах воєнного стану наголошується на необхідності надання психологічної підтримки дітям і молоді, тому серед основних завдань визначається посилення підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів позашкільної освіти в умовах воєнного стану. Зрозуміло, що педагог має безпосередній контакт із вихованцем, учнем, слухачем і безпосередньо здійснює провадження освітнього процесу в закладах позашкільної освіти, і саме від рівня розвитку професійної компетентності педагогів залежить якість психолого-педагогічної підтримки й організація змістовного дозвілля дітей в умовах воєнного стану [2].

Розвиток професійної компетентності педагогічних працівників закладів позашкільної освіти в Харківській академії неперервної освіти передбачає поєднання всіх форм організації навчального процесу залежно від конкретних умов підвищення кваліфікації, складається з фахової освіти, системи методичної роботи, підвищення кваліфікації та самоосвіти. Ефективною формою для поглиблення наукових знань і відпрацювання практичних навичок у системі підвищення кваліфікації є тематичний спецкурс. Тлумачний словник української мови трактує «спецкурс» як курс лекцій у вищому навчальному закладі, що являє собою поглиблену розробку спеціальної, окремої теми за програмою, запропонованою лектором [1, с.1365]. Так, із метою професійного розвитку керівників гуртків закладів позашкільної освіти шляхом набуття та оновлення їх компетентностей ***відповідно до вимог сьогодення було розроблено тематичний спецкурс «Психоемоційні ресурси педагога-позашкільника під час війни: педагогічний аспект».*** У змісті програми спецкурсу використані матеріали Громадської організації «GoGlobal», Центру «Розвиток КСВ» та експертної платформи Career Hub у рамках програми «Мріємо та діємо».

Задля вивчення мотивації до навчання на спецкурсі учасникам було запропоновано дати відповіді на питання. Так, 14% педагогів привабило до участі в роботі тематичного спецкурсу погіршення власного психоемоційного стану; 44% відмітили актуальність теми спецкурсу в умовах сьогодення та бажання розширити знання про базові речі, які допоможуть відновити й підтримати власний психоемоційний стан і допомогти іншим; 17% зацікавлені отримати нову інформацію; 17% прагнуть самоосвіти; 3% скористалися рекомендацією колег.

Навчально-тематичний план спецкурсу вміщує такі теми, як «Базові навички надання першої психологічної допомоги», «Інструменти комунікації з дитиною в стресових ситуаціях», «Арттехніки в роботі керівника гуртка», «Техніки саморегуляції та заземлення», «Менеджмент складних ситуацій: кроки допомоги» та дозволяє ознайомити слухачів насамперед із методичними рекомендаціями Міністерства освіти і науки «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної психологічної допомоги людям, які зазнали впливу значних стресорів. Її надання не передбачає значної професійної підготовки, достатньо педагогічних знань, отриманих у межах загальноосвітнього психологічного інформування, і природної здатності проявляти співчуття, людяність [3]. Тому практичні завдання, інтерактивні вправи спрямовані на усвідомлення педагогами того, що надання допомоги означає турботу про власне здоров'я та благополуччя, бо хоча допомога надається іншим, пережите в кризовій ситуації може негативно вплинути і на того, хто надає цю допомогу. Особливу увагу педагогів привернула проблема розуміння дитячого стресу, визначення психологічних, фізіологічних, когнітивних, поведінкових симптомів у дітей різного віку. У зв'язку з цим на заняттях спецкурсу розглядалися психологічні аспекти ефективного спілкування, що є основою спілкування з людьми під час надання першої психологічної допомоги.

Під час навчання слухачі поглибили уявлення про стрес, особливості його переживання під час війни, опанували знання з психофізіологічних і біохімічних змін, що виникають в організмі людини під впливом стресу. Засвоюючи техніки саморегуляції та заземлення, учасники спецкурсу опанували метафоричність термінів «заземлення», «резильєнтність», ознайомилися з методами та прийомами саморегуляції психоемоційним станом. Разом із тим педагоги обмінялися власними рецептами подолання стресу, зокрема: фізична активність, спорт, фітнес; музика, творчість; спілкування з природою; дихальні вправи, медитації; віра в перемогу.

Висновки. Система післядипломної педагогічної освіти має унікальний потенціал для підтримки та розвитку психоемоційного ресурсу педагогів позашкільної освіти. Формат тематичного спецкурсу повною мірою забезпечує потреби педагогів закладів позашкільної освіти в розвитку професійних компетентностей, зокрема здатностей усвідомлювати особисті почуття, емоції, потреби та емоційні стани інших учасників освітнього процесу, керувати власними емоційними станами; організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу.

Список використаних джерел

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.). Укладач і головний редактор В. Т. Бусел. К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.

2. Концепція позашкільної освіти в умовах воєнного стану. URL: <https://pou.org.ua/wp-content/uploads/2024/05/Kontsepsiya-pozashkilnoyi-osvity-v-umovah-voyennogo-stanu-2024.pdf>
3. Лист МОН від 04.04.2022 № 1/3872-22 «Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». URL: <https://imzo.gov.ua/2022/04/07/lyst-mon-vid-04-04-2022-1-3872-22-pro-metodychni-rekomendatsii-persha-psykholohichna-dopomoha-alhorytm-diy/>
4. Освіта під загрозою. URL: <https://saveschools.in.ua/> (Дата звернення: 25.02.2025)
- Позашкільна освіта – 2023: десять звершень. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-presshall/3796072-pozaskilna-osvita2023-desat-zversen.html>

Гармонійний емоційно-ціннісний розвиток як головна умова успішного розвитку дитини дошкільного віку

Кіяшко Альбіна, вихователь-методист
комунального закладу «Заклад дошкільної освіти
(ясла-садок) №138 Харківської міської ради»
kiaskoalbina138@gmail.com

У статті розглядається питання необхідності своєчасного цілеспрямованого формування гармонійного емоційно-ціннісного розвитку дітей дошкільного віку.

Ключові слова: гармонійний емоційно-ціннісний розвиток, емоційна сфера, емоційне благополуччя, індивідуальні особливості, дитина дошкільного віку.

Актуальність. Проблема щодо розвитку та формування емоційної сфери дітей дошкільного віку є глобальною. Гармонійний емоційно-ціннісний розвиток дитини – це достатньо складний процес, який потребує певних знань, певного рівня розвитку. Саме тому заклад дошкільної освіти та сім'я мають забезпечити високоефективну систему гармонійного емоційного розвитку дітей з урахуванням їх віку, а також індивідуальних особливостей. Такий комплексний підхід допоможе дитині в подальшому житті визначити місце в соціумі та забезпечить успішність.

Мета статті: акцентувати увагу на необхідності цілеспрямованого розвитку емоційної сфери дітей дошкільного віку в закладі дошкільної освіти та в сім'ї як фундаменту реалістичного та оптимістичного світобачення.

Дошкільне дитинство – головний і особливий період, наповнений радістю та іграми, це період, коли дитина відкриває для себе світ, коли відбуваються значні зміни в її емоційній сфері. Навколишній світ сьогодні не завжди прихильний до дитини. Сучасна дитина опиняється поруч із досить складним, напруженим, іноді ворожим для неї середовищем. Завдання дорослих полягає в тому, щоб цей процес протікав природно, без тиску та зайвого повчання. Кожна дитина – це особливий і неповторний світ, пізнати його може тільки мудра людина, яка любить дитину, розуміє її, ураховує унікальність та індивідуальність кожної дитини, може створити умови для розвитку особистості через задоволення базових потреб відповідно до соціокультурних норм [4, с. 2].

Очікування суспільства пов'язані сьогодні насамперед із формуванням життєздатної, гнучкої, свідомої та творчої дитини. А чи подумали дорослі про здоров'я дитини, яке безпосередньо залежить від позитивних емоцій. Емоційність є основною психофізіологічною особливістю дитячого віку. Її вікові зміни

зумовлюють своєрідну поведінку дітей на різних етапах їх розвитку. Велике значення для нормального психічного розвитку й життєдіяльності має емоційне благополуччя, яке залежить від багатьох зовнішніх і внутрішніх чинників.

Розширення та поглиблення межових із педагогікою сфер, таких як філософія, педагогіка, соціологія, ставить перед педагогічною спільнотою дошкільної освіти завдання, які спрямовані на впровадження в практику роботи підходів, спрямованих на розвиток і формування емоційного розвитку дитини. Коли мова йде про емоційне благополуччя дітей, то завжди необхідно звертати увагу на її постійне оновлення принципів, гуманізації цілей і завдань дошкільної освіти, оптимізації життя сучасної дитини відповідно до її здібностей, нахилів і потреб.

Сучасна педагогічна наука не може успішно розв'язувати проблеми виховання зростаючої особистості без посилення уваги дорослих до емоційного аспекту її життя. Гармонійний емоційно-ціннісний розвиток має виняткове значення для становлення дитини дошкільного віку. Емоційний розвиток дитини передбачає розвиток емоційної чутливості, сприйнятливості, культури емоційної поведінки, душевного комфорту та виховання потреб, а через них – елементарної системи цінностей (значень та особистісних смислів, пріоритетів, переваг) [2, с.24].

Період від двох до шести років називають віком ефективності, який характеризують бурхливі, нестійкі емоції, швидкий перехід від одного емоційного стану до іншого. І саме в цей період дитина потрапляє в заклад дошкільної освіти. Для дитини ця подія є головною. Діти переживають і отримують спектр емоцій. Емоції та переживання загострюються. Саме в цей період велике значення для нормального психічного розвитку та життєдіяльності має емоційне благополуччя, яке залежить від багатьох зовнішніх і внутрішніх чинників. Педагоги закладу дошкільної освіти мають усі можливості цілеспрямовано формувати емоційно-ціннісний розвиток [4, с. 2].

Педагоги й батьки повинні об'єднати зусилля, спрямувати їх на розвиток і виховання дітей, створити сприятливі та емоційно комфортні умови для життєдіяльності дітей, оточити їх атмосферою взаємної підтримки та взаєморозуміння.

Для дитини розуміння та передача емоцій є дуже складним процесом. Стимулювати дітей до розуміння власних емоцій та вміння володіти ними необхідно починати з дошкільного дитинства. Розвиток емоційної сфери належить до важливих показників психічного стану й благополуччя. Саме емоції, особливо позитивні, відіграють важливу роль у житті дитини. Дорослі мають розуміти, що гармонійний емоційно-ціннісний розвиток є важливою основою для формування гармонійної та успішної особистості [3, с.19].

Слід ураховувати, що дитина живе емоціями, керується ними при виборі способів поведінки. Емоції супроводжують дитячі відчуття, практичні дії, регулюють розумову діяльність, роблять навколишній світ різноманітним, прекрасним і значущим. Завдяки емоціям дитинство залишається незабутнім періодом життя.

Емоції проходять шлях прогресивного розвитку, набуваючи все більш багатого змісту й усе складніших форм прояву під впливом соціальних умов життя та виховання. Емоційний розвиток дошкільників пов'язаний, насамперед, з появою в них нових інтересів, мотивів і потреб. Інтенсивно починають

розвиватися соціальні емоції та моральні почуття. Зміни в емоційній сфері пов'язані з розвитком не тільки мотиваційної, а й пізнавальної сфери особистості, самосвідомості [2, с. 201].

Дорослі повинні працювати з дитиною щодо формування та розвитку емоційної лабільності, яка виражається в легкості та швидкості переходу від одного емоційного стану до іншого й поступово трансформується в пластичність емоцій, яка характеризується гнучкістю зміни емоційних переживань, опосередкованої нейтральними формами емоційних станів [4, с. 2].

Усі емоційні стани характеризуються спрямованістю, ступенем напруження та рівнем узагальненості. Дитині дошкільного віку важко розібратися в гамі своїх переживань. Вона не завжди правильно розуміє навіть прості емоції. Ще важче їй збагнути складні та різноманітні переживання інших людей. Тому потрібна цілеспрямована робота з формування емоційної сфери дітей дошкільного віку, спрямована на: вербалізування дорослими станів, емоцій, почуттів, переживань – як своїх, так й інших; стимулювання дітей до прояву свого ставлення до тієї чи тієї ситуації, стану, емоції або переживання, спричиненого цією ситуацією; навчання дітей способів адекватного вираження негативних емоцій та вмінь позбуватися їх [3, с. 20].

Найсильнішим і найважливішим джерелом переживань дитини дошкільного віку є її взаємини з іншими людьми. Якщо дорослі уважні до дитини, поважають її як особистість, то вона переживає емоційне благополуччя – почуття впевненості, захищеності, яке сприяє нормальному розвитку особистості дитини, виробленню в неї позитивних якостей, доброзичливого ставлення до людей. Ставлення до дитини дорослого викликає у неї відповідні почуття – радість, гордість, співчуття, страх, образ, гнів, заздрість тощо [6, с. 172].

Провідне місце у формуванні особистості дитини належить сім'ї. Саме в сім'ї дитина отримує первинні навички сприйняття дійсності, привчається усвідомлювати себе повноправним представником суспільства. Україй важливо донести до батьків, що за виховання дітей та їх розвиток несуть відповідальність саме вони. Батьки мають розуміти, що, сприяючи гармонійному емоційному розвитку, вони формують здатності дитини регулювати емоційні стани, збагачувати емоційний досвід, збільшувати вміння виражати емоції та розуміти чужі емоції.

Звичайно, є певні проблеми щодо якісного та гармонійного емоційного розвитку й емоційного супроводу дітей, а саме:

- несприятливі соціально-побутові умови;
- низький рівень психологічної культури, інтелектуальної та педагогічної грамотності батьків;
- зниження виховного потенціалу сім'ї, розбіжність у соціальних статусах сім'ї;
- невміння батьків налагодити довірливі стосунки між собою та між собою і дітьми;
- емоційний клімат сімейного оточення;
- духовний вплив на дитину;
- невміння формувати й координувати емоції дітей;
- недостатній рівень залучення батьків до спільної праці із закладами освіти.

Сім'я та заклад дошкільної освіти – два важливих інститути соціалізації дитини. І хоча їх виховні форми є різними, для всебічного розвитку дитини необхідна їх взаємодія. Якщо заклад дошкільної освіти сприяє інтеграції дитини в соціумі, то сім'я повинна забезпечити індивідуалізацію розвитку дитини, але не всі батьки розуміють як це треба робити [1, с. 64].

Зважаючи на проблеми сьогодення необхідно узгодити позиції та визначити зміст співпраці з батьками:

- розкриття важливості ролі матері й батька (об'єднання їх зусиль) у вихованні дитини;
- ознайомлення батьків з ефективними методами та прийомами адаптації дітей засобами використання позитивних емоцій;
- формування в батьків віри в дитину;
- розвиток упевненості в собі, уміння враховувати свої здібності, довіряти власному життєвому досвіду, своїм життєвим враженням і відчуттям;
- створення в сім'ї та закладі дошкільної освіти сприятливих умов для успішної адаптації дитини;
- надання батькам інформації щодо показників сформованості емоційного розвитку дитини;
- актуалізація важливості створення в сім'ї життєвого простору, сприятливого для формування та розвитку позитивних емоцій [5, с. 411].

Пріоритетним у своїй роботі заклад дошкільної освіти повинен визначити трансформацію традиційних і нетрадиційних форм роботи з батьками щодо формування позитивних емоцій під час адаптації дитини до закладу. Відповідальна й складна просвітницька робота закладу дошкільної освіти спрямована на ознайомлення, розширення та поглиблення уявлень членів родини про сучасні освітні завдання, роль вікових та індивідуальних особливостей дитини, сутність компетентності як інтегративної якості особистості [4, с. 2].

Цілісне сприйняття світу відбувається лише тоді, коли дитина не лише аналізує те, що відбувається, а й ставить до нього емоційно. Це дає змогу глибше зануритись у приховану сутність буття, здобути цілісне знання, адже:

- емоційно значущі для дитини ситуації спонукають її до самовираження, причому дитина не лише виражає свої почуття, а й разом із цим передає загальні, сутнісні для всіх людей культурні «сенси»;
- емоції створюють той особистісний, суб'єктивний контекст, у який ми «вписуємо» нові знання;
- емоційно забарвлене знання мотивує дитину до подальшого пізнання, вивчення, дослідження;
- процес навчання та виховання, який задіює емоційну сферу дитини, сприяє розвитку ціннісного ставлення до знання світу, інших людей [1, с. 26].

Модернізаційні процеси, що відбуваються нині в дошкільній освіті, обумовлюють необхідність вирішення завдання гармонійного емоційно-ціннісного розвитку, позначених в освітніх стандартах. Проблема забезпечення емоційного благополуччя дітей дошкільного віку є однією з пріоритетних. Це пояснюється тим, що емоційне благополуччя дитини – значущий фактор її успішної соціалізації

тта розвитку особистості, що робить істотний вплив на рівень психологічного здоров'я дитини.

Висновки. Світ дитячих емоцій – тонка, делікатна сфера, яка потребує особливої уваги. А роль позитивних емоцій дитини дуже велика! Дорослі не повинні забувати, що емоції дитини – це частина її життя. Вони забарвлюють внутрішній світ дитини. Позитивні емоції дитини – це запорука спокою, радості, надії, задоволення та врешті-решт – психологічне здоров'я дитини. Гармонійний емоційно-ціннісний розвиток – і запорука, і складова успішності щасливої особистості. Це внутрішня гармонія, збалансованість «хочу», «можу» та «вибираю». Гармонійний емоційно-ціннісний розвиток – досить тендітна річ, що потребує від дорослих мудрості. Таким чином, ключі до здоров'я дитини знаходяться в руках батьків і педагогів – саме від їх партнерства залежить гармонійний емоційно-ціннісний розвиток дитини.

Список використаних джерел

1. Гумовська Л. М. «Розвиток соціально-емоційної сфери дошкільників». Харків: Видавнича група «Основа», 2011.
2. Дудкевич Т. В. «Дошкільна психологія»: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2007.
3. Індивідуальний підхід до дитини в ДНЗ. Упор. Л. А. Шик. Харків: Видавнича група «Основа», 2010.
3. Загадковий світ емоцій. Розвиток емоційної сфери дошкільників. Упорядник І. В. Молодушкіна. Харків: Видавнича група «Основа», 2010.
4. Кіяшко А. А. Позитивні емоції – запорука успішної адаптації дітей. *Дошкільний навчальний заклад*. 2018. № 3.
5. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка. Київ: Видавництво «Академвидав», 2006.
6. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології та педагогіки. Київ: Видавництво «Академвидав», 2012.

Практичні методики та інструменти психологічної/психолого-педагогічної підтримки в освітньому процесі

2.1. Розроблення та впровадження ефективних стратегій підтримки

Стресостійкість учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану

*Попова Ольга Леонідівна,
практичний психолог-методист Берестинського ліцею №1
імені Олександра Копиленка Берестинської міської ради Харківської області,
olyapopova103@gmail.com*

*Швидка Інна Іванівна,
практичний психолог-методист Наталинського ліцею
Наталинської сільської ради Берестинського району Харківської області,
innashvidka360@gmail.com*

*Нев'якіна Наталія Володимирівна,
практичний психолог Берестинського центру позашкільної освіти
Берестинської міської ради Харківської області,
nevyakina_nat@ukr.net*

Питання про відновлення ресурсності та стресостійкості педагогів, школярів, їх батьків стало викликом для практичних психологів закладів освіти.

У статті висвітлено дослідження рівня стресу в учасників освітнього процесу; результати опитування та моніторингу індивідуальних проявів, представлено різні форми просвітницьких заходів із використанням інноваційних технік і методик.

Ключові слова: *безпечний онлайн-простір, стресостійкість, ресурсність, життєстійкість, інтернет-ресурси, моніторинг.*

Актуальність. Сьогодення – це щоденні виклики. Ми зіткнулися з новими випробуваннями долі. Повномасштабна російська агресія в Україні негативно впливає на психіку вчителів, батьків і здобувачів освіти. До нас, практичних психологів, звернулися за допомогою учасники освітнього процесу, бо вони почали відчувати постійну тривогу, напругу, страх, розгубленість, занепокоєння, втому, почуття провини, невпевненість у завтрашньому дні тощо. Учителям важко було зосередитися на роботі, а учням – на навчанні. Здобувачі освіти все частіше робили помилки в домашніх роботах зі шкільних предметів. Особливо відчували страх і розгубленість новоприбулі учні, які разом зі своєю сім'єю покинули свої домівки, стали переселенцями. Батькам було важко приймати рішення: залишитися в Україні чи виїхати за кордон.

Стало зрозумілим, що це стрес, виснаження організму, емоційне напруження.

Мета досвіду. Вивчення впливу війни на психічний стан усіх учасників освітнього процесу, розробка просвітницьких заходів для учнів, батьків, метою яких є підвищення стійкості до переживання наслідків стресу після психотравмувальних подій.

Виклад основного матеріалу. Спочатку, з метою вивчення впливу війни на психічний стан усіх учасників освітнього процесу ми розробили за допомогою сервісу «Gooqle Meet» (форми) анкети з шести інтелектуальних, емоційних, фізіологічних і поведінкових ознак стресу, про які вони нам найбільше наголошували на консультуванні-співбесіді. (Додаток А). А у березні 2022 року для всіх учасників освітнього процесу проведено вхідне онлайн-опитування, метою якого було отримання інформації щодо проявів ознак стресу в респондентів.

Учасниками нашого анкетування стали здобувачі освіти (368 респондентів) закладів, в яких ми працюємо, їх батьки (218 учасників) та педагоги (62 особи).

В результаті проведеного вхідного анкетування виявлено 91% здобувачів освіти, які відчували розгубленість; 89% – страх; 85% – підвищену стомлюваність; 83% – погіршення пам'яті, уваги, мислення; 82% – підвищену тривожність; 86% респондентів робили помилки в домашніх завданнях.



Рис.1. Результати анкетування здобувачів освіти (березень 2022)

Опитування батьків показало, що мали труднощі у прийнятті рішень 98% респондентів, відчули переживання негативних думок – 100%, підвищену тривожність також – 100%, порушення сну було в 92% опитаних, дратівливість – у 86%, конфлікти в сім'ї – у 71%.



Рис.2. Результати анкетування батьків (березень 2022)

За результатами анкетування вчителів 100% респондентів не впевнені у завтрашньому дні, 95% живуть у постійній напрузі, 92% мають емоційне і фізичне виснаження, 94% – низьку продуктивність діяльності, 81% – труднощі зосередження на роботі та 100% – підвищену тривожність.



Рис.3. Результати анкетування вчителів (березень 2022)

Отже, вхідне онлайн-опитування показало, що в усіх учасників освітнього процесу ознаки стресу занадто високі, тому в них низька стресостійкість. Це свідчить про те, що вони потребують соціально-педагогічної підтримки та психологічної допомоги.

Стає зрозумілим, що нова реальність воєнного стану стала викликом для всіх учасників освітнього процесу, а формування стресостійкості, як якості особистості, що дозволяє переносити значні емоційні, інтелектуальні та вольові навантаження, є вкрай необхідним, бо саме стрес руйнує нашу особистість, порушуючи внутрішню гармонію, та є причиною фізіологічних розладів. Тому дуже важливо в напруженій обстановці воєнного стану бути стійкими до стресу та вміти поліпшувати власний стан здоров'я.

Анкетування стало вагомим підставою для розробки тренінгових занять, метою яких є підвищення психологічної грамотності та стресостійкості учасників освітнього процесу під час воєнного стану; розвиток навичок саморегуляції, самовідновлення, самоконтролю та самомотивації для профілактики стресових станів і знаходження власних ресурсів у подоланні стресових ситуацій.

З березня по квітень 2022 року всі учасники освітнього процесу були залучені до тренінгових занять з формування стресостійкості, для проведення яких ми використовували такі Інтернет-ресурси: Zoom, Google Meet, сервіс застосунків, дошки Padlet і Jamboard.

З педагогами проведено три заняття на теми: «Стрес у роботі педагогів під час воєнного стану, його профілактика та шляхи подолання», «Стресостійкість та психологічна рівновага педагогів під час воєнного стану задля збереження психічного здоров'я» та «Професійне вигорання педагогічних працівників під час воєнного стану. Психологічна підтримка та розвиток особистісних ресурсів». Ми звернули увагу вчителів на 8 сфер їхнього життя, а вони попрацювали над відкриттям можливостей для розвитку деяких сфер, щоб зробити власне життя більш гармонійним і збалансованим. Педагоги підвищили психологічну грамотність і професійну компетентність щодо стресових ситуацій, професійного та емоційного вигорання в умовах воєнного стану; розвинули навички

саморегуляції для зняття негативних наслідків стресу, знайшли власні ресурси в подоланні стресових ситуацій.

Щоб упоратися батькам зі стресом власноруч, допомогти своїм близьким пережити ці непрості часи, дати раду неконтрольованим емоціям, підтримати психіку на шляху до зцілення під час воєнного стану ми провели тренінги дитячо-батьківських стосунків «Витривалість батьків і дітей: турбота про себе» (для батьків і здобувачів освіти 1-4 класів) і «Життестійкість батьків і дітей: турбота про себе» (для батьків і здобувачів освіти 5-11 класів). Батьки опрацьовували в групах можливі ознаки травматичних подій та способи їх подолання, обговорювали життєві ситуації та знаходили варіанти рішення, техніки для відновлення допомогли учасникам проникнути у свій внутрішній світ, знайти ресурси для подальшого відновлення та саморегуляції. Були надані поради батькам «Як підтримати дітей у кризовій ситуації?» (Додаток Б).

Здобувачі освіти також потребують допомоги та підтримки. З молодшими школярами провели заняття «Долаємо страхи», щоб знизити тривожність і замкнутість.

З метою налагодження позитивної взаємодії між однолітками, створення соціальної мережі підтримки та виявлення ресурсів для покращення емоційного стану з підлітками провели тренінг «Моя соціальна мережа підтримки». Здобувачі освіти опрацьовували дихальні вправи, за допомогою арт-методів знімали напруження, вчилися технікам релаксації, які допомогли їм підвищити стресостійкість.

Щоб підвищити емоційну стійкість здобувачів освіти старшого шкільного віку, сформувати навички самостійного відновлення та свідомого ставлення до своїх можливостей проведено заняття «Навички самостійного відновлення». Старшокласники визначили джерело хвилювань, спробували конструктивно підійти до шкільних проблем, навчилися нових способів відпочинку, розслаблення тіла, щоб відчувати себе краще.

На заняттях надавалися відеовправи для відновлення за посиланням <https://www.mentalhelp.in.ua/>

Отже, тренінгові заняття дозволили учасникам обговорити незрозумілі питання, допомогли застосувати отримані знання на практиці, формуючи таким чином відповідні необхідні поведінкові навички.

У січні 2023 року було проведено вихідне онлайн-опитування.

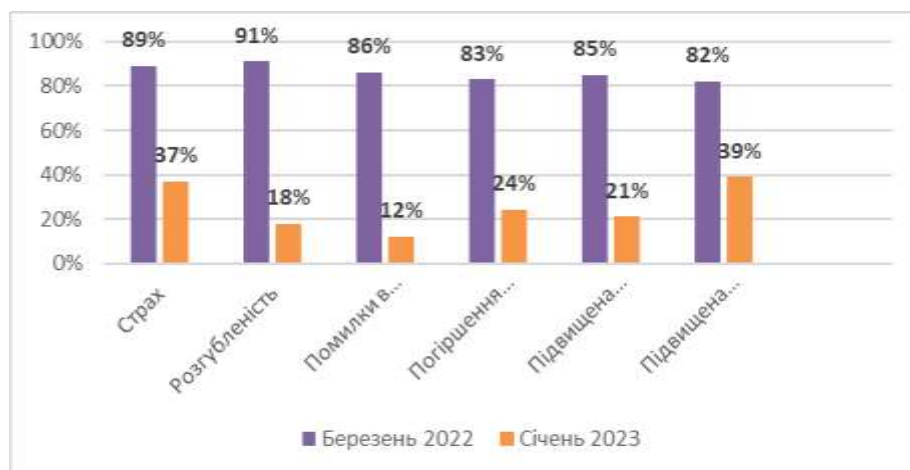


Рис. 4. Моніторинг результатів анкетування здобувачів освіти (січень 2023)

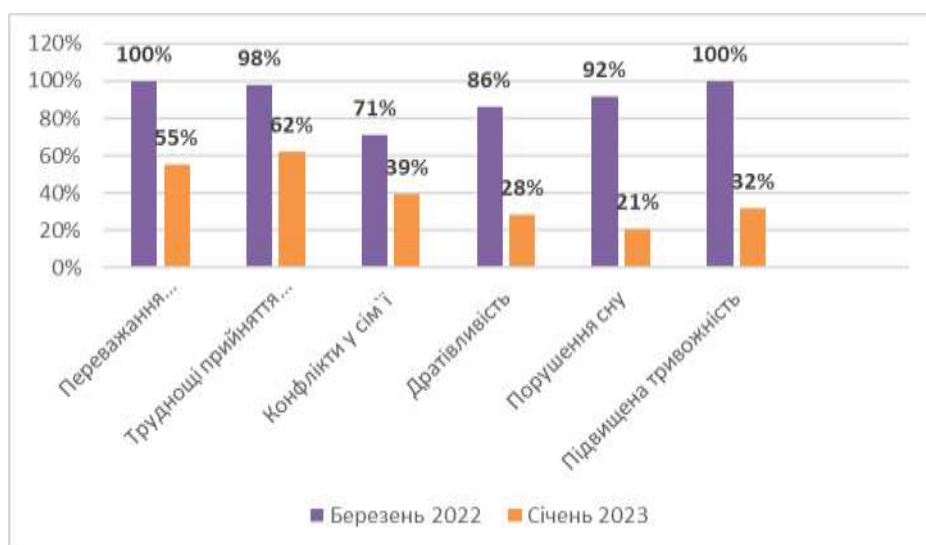


Рис.5. Моніторинг результатів анкетування батьків (січень 2023)

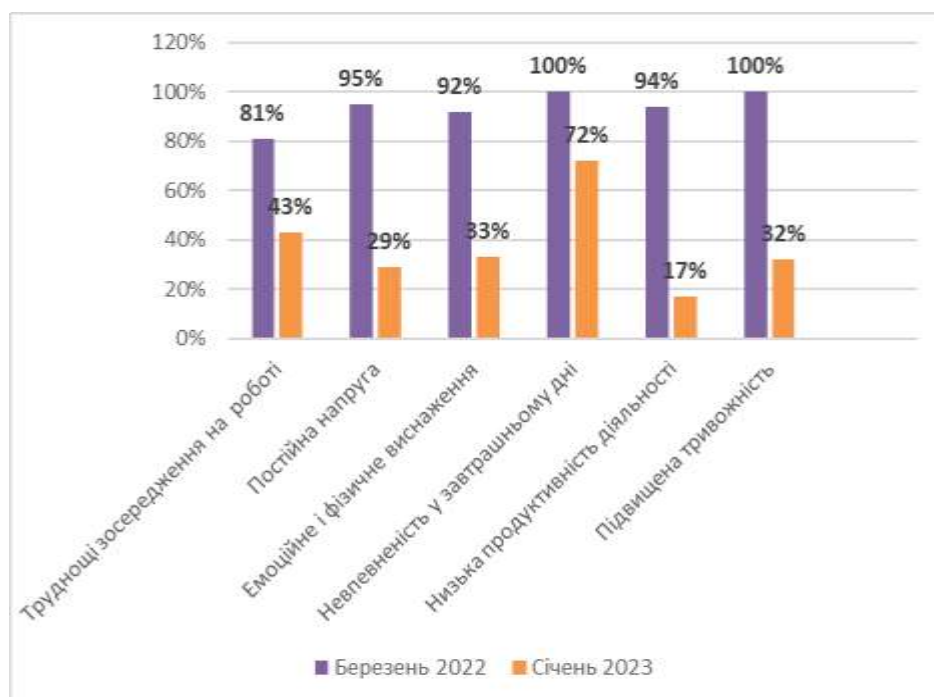


Рис. 6. Моніторинг результатів анкетування вчителів (січень 2023)

Моніторинг результатів анкетування показав підвищення стресостійкості в усіх учасників освітнього процесу.

Ми не зупиняємось, ми працюємо та продовжуємо разом створювати новий стресостійкий простір для відновлення, тримаючи освітянський фронт.

Висновки

Досвід роботи складається з двох частин: теоретичної та практичної. У практичній частині розроблені просвітницькі заходи для всіх учасників освітнього процесу, проводити їх можна, використовуючи презентацію, якщо є технічне

оснащення, і можна в приміщенні, де такого оснащення немає. Також можна проводити таке навчання дистанційно.

Розроблені заняття, тренінги для учнів, батьків, педагогів, одержані результати дослідження мають практичну цінність, можуть використовуватися практичними психологами, соціальними педагогами, класними керівниками з метою вдосконалення форм і методів роботи з питань діагностичної, просвітницької діяльності.

Список використаних джерел

1. Батьківство без стресу: посібник для спеціалістів. Автор. кол.: Т. Журавель, Л. Мельник, Г. Романюк та ін. Київ, 2022. 176 с.
2. Дитячі психологічні травми, страхи. Як їх запобігти. *Завуч*. 2002. № 17–18. С. 62–63.
3. Калошин В. Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 7. С. 58–67.
4. Качур О. Профілактика професійного вигорання у закладах освіти. *Психолог*. 2010. № 40 (424), жовтень. С. 3–7.
5. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності у звичайних та екстремальних умовах. К.: «Ніка-Центр», 2006. 580 с.
6. Кузьміна Т. Як допомогти вчителю зберегти своє здоров'я та подолати стрес. *Психолог*. 2009. № 29–30 (365–366).
7. Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». Лист МОНУ 1/3872-22 від 04.04.2022.
8. Токар М. Збереження психологічного здоров'я педагогів. *Психолог*. 2007. № 47 (287).
9. Тютюнник М. Профілактика професійного вигорання педагогів. *Психолог*. 2017. № 15-16 (616), серпень. С.52–54.
10. Шеремет О. Вийдемо зі стресу разом: соціально-психологічний тренінг. *Психолог*. 2007. № 23–24 (263–264).

Інтернет-ресурси:

1. <https://soulbooks.com.ua/ua/p230589565-metaforicheskie-assotsiativnye-karty.html>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=oq8spe-xgA4>

Додаток А

Анкета для вчителів

Чи наявні у вас такі ознаки?

1. Труднощі зосередження на виконуваний роботі.
2. Постійна напруга.
3. Емоційне і фізичне виснаження.
4. Невпевненість у завтрашньому дні.
5. Низька продуктивність діяльності.
6. Підвищена тривожність.

Анкета для батьків

Чи наявні у вас такі ознаки?

1. Переважання негативних думок.
2. Труднощі прийняття рішень.
3. Конфлікти в сім'ї.
4. Дратівливість, напади гніву.

5. Порушення сну.
6. Підвищена тривожність.

Анкета для здобувачів освіти

Чи наявні у вас такі ознаки?

1. Страх.
2. Розгубленість.
3. Помилки при виконанні домашніх завдань.
4. Погіршення пам'яті, уваги, мислення.
5. Підвищена стомлюваність.
6. Підвищена тривожність.

Додаток Б

Тренінг дитячо-батьківських стосунків «Витривалість батьків і дітей: турбота про себе» (для батьків і здобувачів освіти 1-4 класів)

Мета: підвищення дитячо-батьківської обізнаності з питання здатності людини витримувати всі труднощі життя та успішно протистояти проблемам; формування вмінь і навичок самовідновлення та самоконтролю в кризових ситуаціях; розвиток уміння будувати діалог і взаємодію під час вирішення проблемних ситуацій; сприяння вихованню навичок збереження психічного здоров'я в дітей та батьків, психологічної компетентності батьків, залучення їх до співпраці зі школою; створення дружньої атмосфери в групі.

Аудиторія: здобувачі освіти 1-4 класів, батьки учнів 1-4-х класів.

Обладнання: аркуші паперу А-4, олівці, ручки, маркери, скотч, дошка Padlet, плакат «Правила роботи групи», плакат «Витривала людина – це ...».

Тривалість: 90 хвилин.

Хід тренінгу

1. Вступ (1 хвилина)

Психолог. Війна є важким випробуванням для кожної людини. У цей непростий час нас постійно переслідують стреси, тривога, втома, нетерпіння. Іноді ми відчуваємо, що сили покидають нас, і це може вплинути на навчання, роботу та життя. Як дорослі, так і діти повинні турбуватися про себе та свою безпеку, про свій психологічний стан, уміти застосовувати ті профілактичні заходи й техніки, які б знижували рівень тривожності, занепокоєння, пригніченості та паніки. Для цього треба знати принципи першої психологічної допомоги в будь-якій кризовій ситуації. Щоб допомогти дітям і батькам знизити рівень тривожності, впоратися з емоційним навантаженням і навчити батьків піклуватися про здоров'я, безпеку й розвиток дітей під час війни, треба бути обізнаними та відповідальними. На занятті ми спробуємо розібратися в цьому та навчитися протистояти життєвим проблемам і труднощам.

2. Знайомство. Вправа «Мій настрій» (14 хвилин)

Мета: вивчення рівня психологічного комфорту кожного учасника та готовності до взаємодії, його настрою, сприяння згуртованості групи.

Матеріали: ручки, аркуші паперу А-4.

Психолог. Усі ми знаємо важливість групової атмосфери під час будь-яких занять як для дітей, так і для дорослих. Тому пропоную вам вправу, яка дозволяє отримати дані про це дуже простим способом.

Мені важливо, щоб ми з'ясували, наскільки кожен із вас зараз відчуває себе комфортно, чи готовий до активної взаємодії та який настрій у вас переважає.

Завдання: батьки з дитиною на аркуші паперу А-4 малюють кожен свою емоцію настрою.

Психолог. Настав час познайомитися. Назвіть своє ім'я та розкажіть, як ви себе відчуваєте й наскільки ви готові до активної взаємодії.

Презентація себе.

3. Правила роботи (10 хвилин)

Мета: вироблення правил роботи на тренінгу, спрямування учасників на активну, злагоджену роботу.

Оснащення: плакат «Правила роботи групи», маркери, скотч.

Психолог. Пропоную учасникам створити умови, щоб кожен почувався зручно й робота в групі була ефективною. Для цього необхідно виробити правила:

1. Бути активним.
2. Бути щирим.
3. Говорити коротко, не перебиваючи один одного.
4. Слухати і чути.
5. Говорити від свого імені.
6. Правило «вимкненого телефону».
7. Правило «вільної ноги».

4. Вправа «Наші очікування» (10 хвилин)

Мета: визначити очікування учасників щодо тренінгу, зацікавленість темою.

Хід вправи: учасники по черзі ознайомлюють групу з власними очікуваннями.

5. Мозкова атака «Витривала людина – це ...» (10 хвилин)

Мета: виявити уявлення учасників про поняття «Витривала людина – це ...».

Матеріали: плакат «Витривала людина – це», маркери, скотч.

Завдання: сьогодні тема нашого тренінгу «Витривалість батьків і дітей: турбота про себе». Будь ласка, подумайте і скажіть, як ви розумієте: «Хто така витривала людина?».

Психолог фіксує відповіді учасників на дошці Padlet, після чого аналізує їх і підводить усіх до визначення.

Психолог. Отже, витривала людина – це людина, яка вміє витримувати всі труднощі життя та успішно протистояти життєвим проблемам.

6. Лекція «Витривалість – важливий ресурс в умовах війни» (10 хвилин)

Мета: сприяти обізнаності батьків і дітей щодо підвищення життєстійкості до переживання наслідків стресу, пошук і актуалізація особистого ресурсу в стресових ситуаціях.

Психолог. Чому одна людина здатна подолати найтяжчі випробування, а в іншої все навпаки? Під час війни, коли емоційний стан є нестабільним (і це нормально), не завжди й не всім допомагають одні й ті ж поради щодо пошуку власного ресурсу.

Я хочу розповісти вам, що може допомогти дорослим підтримувати ресурс під час війни, а також про спеціальні завдання та ігри для відновлення ресурсу дітей.

Психологічний ресурс – це те, що наповнює кожну людину. Дорослі, які мають достатньо психологічного ресурсу, є підтримкою та опорою для дітей, адже вони можуть підтримувати інших і множити їхні сили лише тоді, коли самі мають достатньо ресурсу.

Можна виділити три види ресурсів: *власний* (залежить від фізичного та психоемоційного стану людини), *ресурс у взаєминах* (це спільні справи та спілкування з родиною чи близькими людьми) і *ресурс у команді/колективі*. Кожен із нас використовує або один, або декілька рівнів відновлення ресурсу.

То що ж може допомогти дорослим підтримувати ресурс під час війни?

- **Піклування про себе.** Це елементарні дії: їсти, пити та створювати собі комфортні умови для роботи, тобто забезпечення базовими потребами.
- **Рутинна.** Рекомендуємо додати у свій день справи, що були звичними раніше. Якщо раніше ви випивали чашку кави перед роботою і зараз ви знаходитесь у безпеці, то можете підтримувати себе через таку традицію.
- **Розмови.** Обговорюйте з близькими свої переживання та емоції, виписуйте їх на папір. Пам'ятайте, що кожен наш стан є зараз нормальною реакцією на ненормальні події. Якщо вам некомфортно говорити про емоції з близькими, скористайтеся допомогою психолога чи групи психологічної підтримки.
- **Безпека.** Ви також можете відновлювати відчуття безпеки через турботу про безпеку себе та родини: спробуйте створити безпечне місце для перебування під час повітряної тривоги.
- **А що «якщо?».** Крім того, можна створити план на будь-який випадок, думки про який викликають занепокоєння, наприклад, «Як діяти, якщо окупант наблизиться до мого місця перебування?», «Що робити, якщо потрібно буде виїхати з країни тощо?».
- **Діяльність, гумор, музика, хобі.** Допомога іншим, гумор, пісні, творчість також відновлюють наш психологічний ресурс. Варто користуватися буквально всім, що дає нам сили й натхнення, а також відчуття власної цінності та важливості. Багатьох дійсно надихає творчість або творіння чого-небудь своїми руками. А взагалі-то будь-яка нова діяльність – найкраще джерело ресурсу. Зробити те, чого ніколи не робили, спробувати себе в чомусь невідомому – це ще й плюс до вашого саморозвитку.

Джерел енергії та ресурсів насправді безліч. Наше завдання – знайти те, що наповнюватиме саме вас, бо натхненна людина не скаржиться на труднощі життя, а живе, уперто й наполегливо рухається до своєї мети. Натхненна людина не засуджує і не шукає винних, а бере відповідальність за своє життя та робить усе, щоб здійснити свої мрії. Яким би важким і складним не здавалося життя, завжди

потрібно знаходити те, що додасть вам сил, радості, енергії, принесе вам щастя. Натхнення можна шукати будь-де: у природі, музиці, улюбленій роботі, своєму хобі, навчанні.

Але перед тим, як ми відправимося на його пошуки, раджу скористатися чарівними правилами життя:

- *Полюбіть себе.* Кожна людина індивідуальна та неповторна, і ви – не виняток.
- *У всіх є проблеми.* Озирніться навколо, і ваші проблеми можуть здатися дуже малозначущими в загальних масштабах.
- *Відсіч усіх неприємностей.* Яка б не була у вас складна життєва ситуація, розцінюйте її як можливість отримати досвід.
- *Улюблене заняття.* Пам'ятайте, що шлях до самореалізації приходить у процесі життя, і лише тоді, коли ви будете займатися улюбленою справою.
- *Розвиток і хобі.* Якщо у вас ще немає хобі – знайдіть собі заняття до душі. Є прекрасний вислів: «Якщо ви чуєте свій голос, який говорить вам: «Ти не вмієш малювати», що б не стало – малюйте, і тоді він замовкне».

Серед творчих прийомів і методів самоцілення, зняття напруги, відновлення ресурсу можу рекомендувати ам кілька своїх улюблених:

- *створення колажів, колаж себе* (що вас наповнює, маєте змогу наповнити себе всім необхідним під час виконання вправи), колаж свого життя (я особливо люблю виконувати його за такими сферами – робота, сім'я, дім, хобі);
- *трансформація малюнка* (виплеск емоцій на папері, які трансформуємо в позитивну замальовку);
- *розмальовки-антистрес* (особливо яскравими життєрадісними кольорами, щоб додати собі настрою);
- *малювання мандал* (не тільки дозволяє вивільнити емоції, а й має цілющі властивості, сприяє створенню безпечного ресурсного простору для людини);
- *малювання у вільному стилі* – руками, плямами, мазками, штрихами, бризками фарбів тощо, навіть якщо ви до цього моменту ніколи й не уявляли себе художником;
- *а можливо, робота з різними матеріалами принесе вам натхнення та задоволення* – придивіться до різнокольорових ниток: гачкування, плетіння, вишивання – це все теж сприяє самовідновленню! Якщо ви ще не знайомі з цими видами творчості, то спробуйте;
- *а ще музика* – мабуть, годі й говорити про її цілющі властивості!

Беручись за будь-яку справу, пам'ятайте: час нас шліфує то боєм, то раною. Чим частіші удари, тим краще огранювання. Шедевром мистецтва ми станемо не відразу. Діамант теж був колись просто алмазом.

Щоб відновити ваш ресурс, діти, під час війни, я рекомендую спеціальні завдання та ігри. Намагайтеся протягом дня робити з батьками вправи з фізичної активності: повторюйте рухи під музику, повторюйте, як рухаються звірі тощо.

Проговоріть, як ви може сигналізувати про те, що вам потрібна підтримка, наприклад, придумайте таємне слово, яке ви зможе використовувати.

Пропоную вашій увазі завдання для дітей молодшого шкільного віку:

1. Розфарбовуйте розмальовки.
2. Допмагайте мамі або татові по господарству.
3. Ліпіть із пластиліну та солоного тіста різні вироби.
4. Робіть цікаві яскраві аплікації.
5. Грайте в настільні ігри.
6. Складайте пазли.
7. Читайте цікаві книжки.
8. Малюйте.
9. Вчіться танцювати.
10. Робіть цікаві колажі з журналів.
11. Спілкуйтеся з друзями, батьками, сестрами, братами.
12. Грайте з друзями на вулиці в різні цікаві ігри.
13. Організуйте різні челенджі, акції. Наприклад, челендж «Добрих справ» і фото справи, «Мої домашні улюбленці» – фото або малюнок, «Як я вмію заспокоюватись» – малюнок чи словесна порада тощо.
14. Пропонуйте батькам прогулянки в ліс, парк, на спортмайданчик тощо.
15. Можна задіяти всю родину в зйомках у Тік Токі. Наприклад, про домашніх тварин, чи про вивчення якоїсь науки з цікавими фактами тощо.
16. Домашній театр.

Шановні батьки, хочу ознайомити вас із порадами «Як підтримати дітей у кризовій ситуації» :

1. Заохочуйте спілкування дитини з однолітками.
2. Плануйте майбутнє.
3. Хваліть і робіть акценти на досягненнях дитини.
4. Будьте уважними до змін у поведінці дитини.
5. Говоріть і слухайте.

Дітям потрібно: щоб їх утішили, відчувати себе в безпеці; щоб їх прийняли такими, якими вони є; зрозуміли та підтримали, незважаючи на те, що вони думають чи відчувають; знати, що в них є хтось, хто підтримає та допоможе; поговорити з дорослим, який може пояснити, що відбувається; забезпечити невеликі перерви від хвилювань і страху.

Діти повинні інтерпретувати те, що відбувається навкруги, відповідно до свого віку та рівня розвитку, щоб почуватися в безпеці. Їм потрібен час, аби розповісти про те, що з ними сталося, і висловити свої емоції, пов'язані з поганими спогадами. Для цього батьки повинні бути готові слухати. Чуйне слухання означає знаходити правильний момент для розмови та давати достатньо часу дітям, щоб говорити та висловлювати складні речі до кінця. Це означає показувати, що ви уважно слухаєте дитину й зацікавлені в тому, що вона говорить. Варто давати підбадьорливі коментарі та запитання, а також демонструвати зацікавлення своєю мовою тіла та тоном голосу. Це також означає прийняття всіх відчуттів дитини.

6. Подивіться разом улюблені фільми.
7. Дозвольте емоціям бути.
8. Обіймайтеся.
9. Долучайте до допомоги іншим.

Поради батькам:

- намагайтеся не реагувати надмірно, контролюйте себе, якщо потрібно;
- заспокойтеся, перш ніж говорити з дитиною про тривожну ситуацію;
- поясніть простими словами й на тому рівні, щоб дитина зрозуміла, уникайте насильницьких подробиць;
- дітям потрібно повторювати – наберіться терпіння;
- дозвольте дитині виражати емоції через гру, малювання, написання чи розповідь своєї історії;
- виділіть час, щоб провести його разом із дитиною;
- діти повинні мати віру, що ситуація покращиться.
- **Поради батькам стосовно самих себе:**
- вчіться розпізнавати свої емоції;
- не ставте до себе занадто високих вимог;
- зосередьтеся на тому, на що ви можете вплинути, – це допомагає зменшити стрес;
- майте на увазі, що члени сім'ї по-різному реагують і дають собі раду в кризовій ситуації;
- звертайтеся за допомогою до вашої родини, друзів чи людей навколо вас, коли ви відчуваєте, що вам це потрібно;
- навіть якщо ви у розпачі, покажіть дитині, що ви – сильна людина.

Не дозволяйте собі та своїм дітям слухати або дивитися новини годинами:

- Якщо можливо, тримайте дітей подалі від новин.
- Контролюйте те, що вони дивляться.
- Пам'ятайте, що дітям потрібно підтримувати зв'язок із друзями.

Спробуйте встановити звичний розпорядок дня, подбайте навіть про маленькі дрібниці – це сприяє стабільності та відчуттю безпеки.

Звичайний розпорядок дня та чіткі правила:

- Якщо можливо, дотримуйтесь розпорядку дня, це допоможе дітям почуватися в безпеці.
- Дотримуйтесь звичайних правил перед сном, наприклад, мити руки й умиватися, чистити зуби тощо.

7. Вправа «Три важливі слова» (10 хвилин)

Мета: виявити уявлення батьків і дітей про слова «підтримка», «спілкування», «ресурс».

Матеріали: аркуші паперу, олівці, фломастери.

Учасники отримують завдання об'єднатись у 2 групи (батьки, діти). Кожній групі пропонується зашифрувати в малюнках слова: «підтримка», «спілкування», «ресурс». Групи по черзі презентують свої малюнки, інші учасники відгадують зашифроване слово.

8. Вправа «Безпечне місце» (15 хвилин)

Мета: формування ресурсних умінь, розвиток уяви.

Матеріали: аркуші паперу, олівці, фломастери.

Завдання: сісти зручно із закритими очима.

Психолог. Сьогодні ми навчимося використовувати нашу уяву, щоб створювати приємні образи та почуття. Коли ми себе відчуваємо погано, корисно уявити місце, де нам добре, де ми відчуваємо себе в безпеці. Я прошу вас згадати

місце, де ви відчуваєте себе спокійно і щасливо. Це може бути реальне місце, де ви були, місце, про яке ви чули й хочете там побувати, або місце, яке ви придумали самі.

Зробіть кілька глибоких вдихів. Закрийте очі й уявіть місце, де ви відчуваєте себе спокійно, безпечно, щасливо (пауза). Уявіть, що ви стоїте або сидите там (пауза). Подивіться навколо себе. Запам'ятайте деталі та предмети, які вас оточують (пауза). Зверніть увагу на кольори (пауза). Уявіть предмети на дотик (пауза). Тепер подивіться далеко вперед. Що ви бачите? Постарайтеся побачити різні кольори, тіні. Це ваше особливе місце, і ви завжди можете його собі уявити.

Коли ви тут, ви відчуваєте себе спокійно та впевнено. Уявіть, що ви босоніж стоїте на землі. Запам'ятайте це відчуття (пауза). Повільно починайте йти і запам'ятовуйте все, що навколо вас. Що ви можете чути? (пауза). Можливо, легкий подих вітерця? Або шум моря? Чи спів птахів? Який там запах? (пауза). Можливо, це запах моря? Або квітів? Чи улюбленої страви? (пауза). У вашому особливому місці ви можете слухати, відчувати, бачити приємні речі. Ви спокійні та щасливі.

Тепер уявіть, що хтось особливий із вами поруч (це може бути фантастичний герой, герой мультфільму). Цей хтось – ваш друг, він тут, щоб допомогти вам. Уявіть, що ви удвох повільно гуляєте й дивитесь навкруги (пауза). Ви щасливі бути поруч із ним. Ця людина – ваш друг і помічник. Вона може вирішити ваші проблеми. Подивіться ще раз навколо. Запам'ятайте його добре. Ви зможете в будь-який час повернутися сюди знову. Ваш помічник завжди буде тут, де б ви не були (пауза). Приготуйтеся відкрити очі та покинути своє особливе місце.

На рахунок 1, 2, 3.

Відкрийте очі й намалюйте це місце. Після того як ви закінчили малювати, я пропоную вам уважно подивитися на свій малюнок і врахувати всі деталі! Тепер у вас є свій особистий інструмент для заземлення! Раджу вам користуватися своїм малюнком, коли ви відчуваєте себе безпорадними, або якщо вам здається, що виходу немає, або коли ви нервуєтеся, тривожитеся та не можете заспокоїтися!

9. Вправа «Заземлення» (3 хвилини)

Мета: повернення людини до реальності під час панічної атаки, травматичного спогаду чи досвіду (зосередившись на тому, що її оточує, людина може краще усвідомити безпеку та заспокоїтись).

Завдання. Для активного заземлення просимо дітей і батьків тупнути лівою ногою, тупнути правою ногою, а потім глибоко вдихнути й повільно видихнути. Продовжуємо цю зв'язку.

10. Гра «Квітка та свічка» (2 хвилини)

Мета: зняття тривожності.

Завдання. У момент тривоги дуже важливим є вміння повільно дихати. Уявіть, що ви тримаєте пахучу квітку в лівій руці, а свічку, що повільно горить, у правій. Повільно вдихніть через ніс, коли будете нюхати квітку, і видихніть через рот, коли будете задувати свічку.

11. Вправа «Намалюй коло» (10 хвилин)

Мета: переключення уваги, підняття настрою, зменшення відчуття тривожності.

Матеріали: аркуші паперу, олівці, фломастери.

Завдання. Візьміть аркуш паперу й накресліть на ньому велике коло. Далі – просто малюйте. Малювати можна будь-що, що спадає на думку. Або навпаки – те, що малюється без залучення свідомості. Використовувати для малювання можна будь-які матеріали – олівці, фарби, ручки тощо. Колір також не має значення. Виконуємо цю вправу впродовж 10 хвилин.

Бажано виконувати щодня самостійно, під вечір, але можна й удень для зменшення тривоги. Вона допомагає переключити увагу, підняти настрій, відпочити, заспокоїтися, а також (за регулярного виконання) зменшує відчуття тривожності.

Вправу можуть виконувати і діти, і батьки.

12. Зворотний зв'язок (5 хвилин)

- Чи здійснилисв Ваші очікування?
- Що «візьмете» із собою?
- Чи корисна була інформація?
- Що нового ви дізналися?

Тренінг дитячо-батьківських стосунків «Життєстійкість батьків і дітей: турбота про себе» (для батьків і здобувачів освіти 5 – 11 класів)

Мета: підвищення дитячо-батьківської обізнаності щодо здатності людини витримувати всі труднощі життя та успішно протистояти проблемам; формування вмінь і навичок у підлітків, старшокласників, їх батьків самовідновлення та самоконтролю в кризових ситуаціях; розвиток уміння будувати діалогічну взаємодію під час вирішення проблемних ситуацій; сприяння вихованню навичок збереження психічного здоров'я у дітей та батьків, психологічної компетентності батьків, залучення їх до співпраці зі школою; створення дружньої атмосфери в групі.

Аудиторія: діти, батьки 5–11 -х класів.

Тривалість: 90 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу, олівці, ручки, маркери, скотч, дошка Padlet, плакат «Життєстійкість», плакат «Правила роботи групи».

Хід тренінгу

1. Вступ (2 хвилини)

Психолог. Сьогодні я пропоную розпочати з того, що війна є важким випробуванням для кожного з нас. У цей непростий час нас постійно переслідують стреси, тривога, втома, почуття нетерпіння. Ми іноді відчуваємо, що сили покидають нас, і це може вплинути на навчання, роботу та життя.

Зараз ми всі знаходимось у вразливому стані. Це стан, коли людина не може самостійно впоратися з певними обставинами, у які вона потрапила. Це травмування душі, невміння захистити себе від хворобливих переживань. Тому важко бути в ресурсному стані постійно. Потрібен певний час, щоб налаштувати себе. Але все можливо.

Дорослі та діти повинні турбуватися про себе та свою безпеку, застосовувати профілактичні заходи, бути обізнаними й уміти надати першу психологічну допомогу в будь-якій кризовій ситуації. На занятті ми спробуємо розібратися та навчитися, щоб знати все це.

2. Знайомство. Вправа «Саморозкриття» (10 хвилин)

Мета: вивчення рівня психологічного комфорту кожного учасника та готовності до взаємодії, його настрою, сприяння згуртованості групи.

Матеріали: ручки, аркуші паперу А-4.

Психолог. Усі ми знаємо важливість групової атмосфери під час будь-яких занять як з дітьми, так і з дорослими. Тому пропоную вам вправу, яка дозволяє отримати дані про це дуже простим способом.

Мені важливо, щоб ми з'ясували, наскільки кожен із вас зараз відчуває себе комфортно та готовий до активної взаємодії під час нашої зустрічі, а також який у вас настрій зараз.

Заплющуйте очі та послухайте. Уявіть собі шкалу від 1 до 10. Одиниця на цій шкалі означає, що ви ще не готові «розкриватися» зараз і рівень вашого настрою, а десять – що ви можете зараз бути активними та відвертими, а також рівень вашого настрою відповідно. Тепер вирішуйте, якою кількістю балів ви оцінюєте свою здатність до саморозкриття та свій настрій зараз, відкрийте очі й запишіть це на аркуші паперу.

Психолог. Настав час познайомитися. Назвіть своє ім'я та розкажіть, як ви себе відчуваєте й наскільки ви готові до активної взаємодії.

Презентація себе.

3. Правила роботи (3 хвилини)

Мета: вироблення правил роботи на тренінгу, спрямування учасників на активну, злагоджену роботу.

Оснащення: плакат «Правила роботи групи», маркери, скотч.

Психолог. Пропоную учасникам створити умови, щоб кожен почувався зручно й робота в групі була ефективною. Для ефективного спілкування в умовах тренінгу пропоную використати такі правила:

1. Бути активним.
2. Бути щирим.
3. Говорити по черзі.
4. Слухати і чути.
5. Говорити від свого імені й не перебивати.
6. Правило «вимкненого телефону».
7. Правило «вільної ноги».

4. Вправа «Наші очікування» (10 хвилин)

Мета: визначити сподівання та очікування учасників щодо тренінгу, зацікавленість темою.

Хід вправи: учасники тренінгу по черзі ознайомлюють групу з власними очікуваннями.

5. Мозкова атака «Життєстійкість – це ...» (10 хвилин)

Мета: виявити уявлення учасників тренінгу про поняття «життєстійкість».

Матеріали: плакат «Життєстійкість», маркери, скотч.

Завдання. Сьогодні тема нашого тренінгу «Життєстійкість батьків і дітей: турбота про себе». Будь ласка, подумайте та скажіть, як ви розумієте: «Що таке життєстійкість?». Психолог фіксує відповіді учасників на дошці Padlet, після чого аналізує їх та підводить усіх до визначення.

Психолог. Отже, життєстійкість – це досить складне та неоднозначне поняття, яке характеризує здатність людини витримувати всі труднощі життя та успішно протистояти проблемам.

6. Лекція «Витривалість – важливий ресурс в умовах війни» (10 хвилин)

Мета: сприяти обізнаності батьків і дітей щодо підвищення життєстійкості до переживання наслідків стресу, пошук і актуалізація особистого ресурсу в стресових ситуаціях.

Чому одна людина здатна подолати найтяжчі випробування, а в іншій все навпаки? Під час війни, коли емоційний стан є нестабільним (і це нормально), не завжди та не всім допомагають одні й ті ж поради щодо пошуку власного ресурсу.

Я хочу розповісти вам, що може допомогти дорослим підтримувати ресурс під час війни, а також про спеціальні завдання та ігри для відновлення ресурсу дітей.

Психологічний ресурс – це те, що наповнює кожну людину. Дорослі, які мають достатньо психологічного ресурсу, є підтримкою та опорою для дітей, адже вони можуть підтримувати інших і множити їхні сили лише тоді, коли самі мають достатньо ресурсу.

Можна виділити три види ресурсів: власний (залежить від фізичного та психоемоційного стану людини), ресурс у взаєминах (це спільні справи та спілкування з родиною чи близькими людьми) та ресурс в команді/колективі. Кожен із нас використовує або один, або декілька рівнів відновлення ресурсу.

Що ж може допомогти дорослим для підтримки ресурсу під час війни?

- **Піклування про себе.** Це елементарні дії: їсти, пити та створювати собі комфортні умови для роботи, тобто забезпечення базовими потребами.
- **Рутини.** Рекомендуємо додати у свій день справи, що були звичними раніше.
- **Розмови.** Обговорюйте з близькими свої переживання та емоції, записуйте їх на папір.
- **Безпека.** Ви також можете відновлювати відчуття безпеки через турботу про себе та родину: спробуйте створити безпечне місце для перебування під час повітряної тривоги.
- **А що «якщо?».** Крім того, можна створити план на будь-який випадок, думки про який викликають занепокоєння, наприклад, «Як діяти, якщо окупант наблизиться до мого місця перебування?», «Що робити, коли потрібно буде виїхати з країни, тощо?».
- **Діяльність, гумор, музика, хобі.** Допомога іншим, гумор, пісні, творчість також відновлюють наш психологічний ресурс. Будь-яка нова діяльність – найкраще джерело ресурсу; зробити те, чого ніколи не робив, спробувати себе в чомусь невідомому, а це ще й плюс до вашого саморозвитку.

Наше завдання – знайти те, що наповнюватиме саме вас, бо натхненна людина не скаржиться на труднощі життя, а живе, уперто й наполегливо рухається до своєї мети. Вона не засуджує і не шукає винних, а бере відповідальність за своє життя та робить усе, щоб здійснити свої мрії.

Але перед тим, як ми відправимося на його пошуки, раджу скористатися чарівними правилами життя:

- *Полюбіть себе.* Кожна людина індивідуальна й неповторна, і ви – не виняток.
- *У всіх є проблеми.* Озирніться навколо – і ваші проблеми можуть здатися дуже малозначущими в загальних масштабах.

- *Відсіч усіх неприємностей.* Яка б не була у вас складна життєва ситуація, розцінюйте її як можливість отримати досвід.
- *Улюблене заняття.* Пам'ятайте, що шлях до самореалізації приходить у процесі життя, і лише тоді, коли ви будете займатися улюбленою справою.
- *Розвиток і хобі.* Якщо у вас ще немає хобі – знайдіть собі заняття до душі.

Серед творчих прийомів і методів самоцілення, зняття напруги, відновлення ресурсу можу рекомендувати вам декілька своїх улюблених:

- *створення колажів, колаж себе* (що вас наповнює, маєте змогу наповнити себе всім необхідним під час виконання вправи), колаж свого життя (я особливо люблю виконувати його за такими сферами – робота, сім'я, дім, хобі);
- *трансформація малюнка* (виплеск емоцій на папері, які трансформуємо в позитивну замальовку);
- *розмальовки-антистрес* (особливо яскравими життєрадісними кольорами, щоб додати собі настрою);
- *малювання мандал* (не тільки дозволяє вивільнити емоції, а й має цілющі властивості, сприяє створенню безпечного ресурсного простору для людини);
- *малювання у вільному стилі* – руками, плямами, мазками, штрихами, бризками фарбів тощо, навіть якщо ви до цього моменту ніколи й не уявляли себе художником;
- *а можливо, робота з різними матеріалами принесе вам натхнення та задоволення* – придивіться до різнокольорових ниток: гачкування, плетіння, вишивання – це все теж сприяє самовідновленню! Якщо ви ще не знайомі з цими видами творчості, то спробуйте;
- *а ще музика* – мабуть, годі й говорити про її цілющі властивості!

Беручись за будь-яку справу, пам'ятайте: час нас шліфує то боєм, то раною. Чим частіші удари, тим краще огранювання. Шедевром мистецтва ми станемо не відразу. Діамант теж був колись просто алмазом.

Щоб відновити ваш ресурс; під час війни, я рекомендую спеціальні завдання та ігри.

Пропоную вашій увазі завдання для дітей середнього та старшого шкільного віку:

- дискутуйте з батьками на тему «внутрішнього психологічного ресурсу»; з'ясуйте, що може допомогти вам відновити сили, поділіться своїми думками на цю тему;
- створіть разом список справ, дій, явищ, які дозволяють поповнити внутрішній ресурс, коли ви наодинці та коли ви вдома з батьками;
- проговоріть, як ви може сигналізувати про те, що вам потрібна підтримка. Наприклад, придумайте таємне слово, яке ви зможе використовувати.

Шановні батьки, хочу познайомити вас із порадами «Як підтримати дітей у кризовій ситуації»:

1. Заохочуйте спілкування дитини з однолітками.
2. Плануйте майбутнє.
3. Хваліть і робіть акценти на досягненнях дитини.

4. Будьте уважними до змін у поведінці дитини.
5. Говоріть і слухайте.

Діти повинні інтерпретувати те, що відбувається навкруги, відповідно до свого віку та рівня розвитку, щоб почуватися в безпеці. Їм потрібен час, аби розповісти про те, що з ними сталося, висловити свої емоції, пов'язані з поганими спогадами. Для цього батьки повинні бути готові слухати. Чуйне слухання означає знаходити правильний момент для розмови та давати достатньо часу дітям, щоб говорити й висловлювати складні речі до кінця. Це означає показувати, що ви уважно слухаєте дитину та зацікавлені в тому, що вона говорить. Варто давати підбадьорливі коментарі, ставити запитання, а також демонструвати зацікавлення своєю мовою тіла та тоном голосу. Це також означає прийняття всіх відчуттів дитини.

6. Подивіться разом улюблені фільми.
7. Дозвольте емоціям бути.
8. Обіймайтеся.
9. Долучайте до допомоги іншим.

7. Вправа «Три важливі слова» (10 хвилин)

Мета: виявити уявлення батьків і дітей про слова «підтримка», «спілкування», «ресурс».

Матеріали: аркуші паперу, олівці, фломастери.

Учасники отримують завдання об'єднатись у 2 групи (батьки, діти). Кожній групі пропонується зашифрувати в малюнках слова: «підтримка», «спілкування», «ресурс». Групи по черзі презентують свої малюнки, інші учасники відгадують зашифроване слово.

8. Вправа «Безпечне місце» (10 хвилин)

Мета: формування ресурсних умінь, розвиток уяви.

Матеріали: аркуші паперу, олівці, фломастери.

Психолог. Уявіть себе в безпечному місці, де ви відчуваєтеся комфортно й затишно. Заплющуйте очі й опишіть собі це місце в усіх деталях, спробуйте почути звуки, які лунають звідти, відчути запахи. Відкрийте очі та намалюйте це місце. Коли ви закінчили малювати, я пропоную уважно подивитися на малюнок, щоб урахувати всі деталі! Тепер у вас є особистий інструмент для заземлення! Раджу користуватися своїм малюнком, коли ви відчуваєте себе безпорадними, або якщо вам здається, що виходу немає, або коли ви нервуєтеся, тривожитеся та не можете заспокоїтись!

9. Вправа «Заземлення» (10 хвилин)

Мета: повернення людини до реальності під час панічної атаки або травматичного спогаду (зосередившись на тому, що її оточує, людина може краще усвідомити безпеку та заспокоїтись).

Завдання:

- Стати рівно, розставивши ноги, і переконатися, що навколо є вільне місце.
- Трохи зігнути коліна. Розслабити руки по боках, нехай вони звисають природним чином.
- Відчути, що ноги стоять на землі, як коріння дерева.
- Уявити, що у вас є коріння, яке виростає в землю та допомагає міцно стояти.
- Знайти центр власного тіла та вдихнути глибоко й повільно, запускаючи повітря в центр тіла.

- Повільно підняти руки-гілки, з кожним видихом спрямувати в них енергію.
- Вдихнути енергію від коріння та видихнути її, надсилаючи до гілок і листя.
- А тепер потрясти ногами, руками та долонями.
- Скажіть собі, що ваше дерево завжди поруч. І кожного разу, коли ви захочете відчувати себе «вкоріненою/ним», сильною/ним і спокійною/ним, то можете просто поставити ноги на землю, відростити знову своє коріння та гілки!

10. Вправа «Солодкі спогади» (5 хвилин)

Мета: використання для боротьби з тривожністю, відпочинку та наповнення свого емоційного ресурсу.

Матеріали: аркуші паперу, олівці, фломастери.

Психолог. Наші спогади – це безцінний дар. Ми пам'ятаємо емоційно яскраві для нас моменти. Але наша психіка працює так, що негативні моменти ми згадуємо швидше й більш яскраво, а приємні хвилини «дістаємо» з пам'яті довше та трішки складніше.

Для виконання вправи визначте проміжок часу та згадайте позитивні моменти, які відбулись у цей період. Запишіть список на аркуші (одним словом, тезою – як завгодно, але щоб ви розуміли, про що йдеться). Записуйте те, що спадає на думку, але воно обов'язково має бути приємним для вас. Візьміть інший аркуш і намалюйте ці спогади у вигляді солодощів. Вони можуть лежати у вазі, на тарілці чи на столі або бути «розкиданими» на аркуші паперу – як забажаєте й «побачите». Далі можна обговорити малюнки та спогади.

Психолог. Солодощі, які з'являться на вашому малюнку, – це ваші ресурсні фрази. Ця техніка має пролонговану дію. Картинку можна з часом домальовувати, заповнювати новими чи згаданими спогадами.

11. Вправа «Подушка безпеки» (5 хвилин)

Мета: зняття тривожності.

Матеріали: аркуші паперу, олівці, фломастери.

Психолог. Ми звикли тривожитися. І від поганих моментів, і від хороших, і навіть від самої тривоги. Але коли ми ловимо себе на цьому почутті, варто переспрямувати наш ресурс на позитив.

Візьміть аркуш паперу та намалюйте на ньому ваші «подушки безпеки». Кожна подушка – це те, що вас підтримує. Їх може бути скільки завгодно – стільки, скільки ви зможете згадати. Але намалювати їх потрібно так, щоб на кожній ви могли уявити зверху себе. Тож розташуйте аркуш максимально комфортно для вас. Кожну подушку треба підписати (щоб ви не забули, що мали на увазі), її можна розмалювати різними кольорами.

Під час роботи намагайтеся відслідковувати ваші емоції: чому вибрали саме такий колір? Яка кількість ваших подушок? Чому вони розташовані саме так?

Цей малюнок нагадує нам, що, окрім тривожності, у нас є безліч інших моментів, які підтримують нас і дарують позитивні емоції, а за потреби зможуть допомогти.

12. Зворотний зв'язок (5 хвилин)

- Чи здійснилися ваші очікування?
- Що нового ви дізнались?
- Що «візьмете» із собою?

Іграшка Хібукі: теплі обійми для дитячого ментального здоров'я

*Тетяна Борисенко,
практичний психолог КЗ «Харківський академічний ліцей “ІНТЕЛ ІЗ”»
Харківської обласної ради
tatyanna8494@gmail.com*

Стаття розкриває актуальність використання Хібукі-терапії (терапії обіймів) як ефективного та доступного інструменту психологічної підтримки дітей, які переживають стрес, травми та невизначеність, спричинені військовими діями та соціальною ізоляцією. Метод базується на взаємодії з іграшкою-собачкою Хібукі, яка завдяки своєму дизайну (сумні очі, довгі лапи для обіймів) викликає емпатію та слугує «психологічним якорем». Автор наводить практичні приклади застосування Хібукі-терапії в освітній практиці та підкреслює, що цей інструмент сприяє формуванню емоційної стійкості та психоемоційного комфорту.

Ключові слова: Хібукі-терапія, психологічна підтримка, дитяча травма, емоційна стійкість, терапія обіймів.

Актуальність. Нестабільність, військові дії, переїзди, дистанційне навчання та соціальна ізоляція значно впливають на емоційний стан дитини. Діти опиняються в ситуаціях стресу, невизначеності та психологічного напруження. Питання підтримки їхнього ментального здоров'я стає особливо важливим.

Традиційні інструменти психологічної допомоги іноді виявляються недостатніми або надто складними для сприйняття дитиною, вартим уваги стає метод, що базується на емпатії, безпечному просторі та глибокому символізмі – Хібукі-терапія, або терапія обіймів.

Освітня та психологи шукають доступні й ефективні методи допомоги, які можна впроваджувати безпосередньо у школі чи вдома.

Актуальність статті полягає в необхідності поширення знань про практичне використання Хібукі в педагогічній практиці як частини комплексної роботи з формування емоційної стійкості та психоемоційного комфорту дитини.

Мета – розкрити значення Хібукі-терапії, спрямованої на роботу з травмами в дітей, зокрема викликаними війною та іншими стресовими ситуаціями, за допомогою такого інструменту як іграшки Хібукі – собачки із сумними очима, довгими лапами та м'якими вухами.

Що таке Хібукі-терапія?

Хібукі-терапія – це психологічна підтримка дітей, які пережили травматичні події, за допомогою іграшки-собачки Хібукі.



Хібукі-терапія – це ресурс, що допомагає дитині впоратися з тривогою, страхами та невизначеністю. Інструмент простий, але водночас потужний. Іграшка Хібукі через символіку обіймів і роль «друга» допомагає дітям справлятися з тривогою, страхом і самотністю.

Назва іграшки в перекладі з івриту означає «обійми». А саме цю просту дію – обійми – покладено в основу методики Хібукі-терапії, яку почали використовувати в Україні з 2022 року для роботи з дітьми.

У чому сила Хібукі?



Дитина може обіймати Хібукі, говорити від імені іграшки, переносячи на неї свої переживання та страхи.

Іграшка допомагає дітям відверто й безпечно говорити про свої жахи, переносити фокус із себе на іграшку, відчувати турботу та прийняття.

Це дійсно допомагає рятувати та зіцлювати всіх дітей і дорослих. Хібукі-терапія працює м'яко, обережно, безпечно й непомітно для дитини. Але результат корисний та помітний для близьких дитини, тому що Хібукі допомагає дітям заспокоїтися, відчувати турботу, безпечно виражати емоції та почуття.

Що таке або хто такий Хібукі?



Хібукі – це не просто м'яка іграшка, яка схожа на песика з довгими лапками. Дизайн іграшки здається дуже простим: сумне обличчя, довгі лапки для обіймів.

Але це лише на перший погляд.

Іграшка створена таким чином, щоб викликати емпатію та емоційний резонанс.

Насправді ж кожна деталь має значення, щоб дитина могла з нею обійматися, ділитися переживаннями та знаходити в ній підтримку. Розмір собачки відповідає новонародженому малюкові, тому дитині легко обіймати її та почуватися захищеною.

Собачка м'яка, приємна на дотик – малюк відчуває тепло й затишок.

У Хібукі довгі лапи, такі довгі, що можна обіймати дитину. А ще лапи мають липучки, щоб дитина мала змогу бути нерозлучною з Хібукі та робити свої справи.

У Хібукі м'які вушка, у які дитина може пошепки розповідати про свої переживання. Іграшка допомагає дітям безпечно говорити про свої страхи, переносити фокус із себе на іграшку й відчувати турботу та прийняття.

У Хібукі досить сумні «справжні» очі. Вони дозволяють дитині асоціювати себе з іграшкою та переносити на неї свої страхи й переживання.

Психологічне підґрунтя методу

Обійми – це один із найпотужніших природних механізмів заспокоєння нервової системи. Під час обіймів в організмі виділяється окситоцин – гормон, що знижує рівень стресу, покращує настрій, сприяє почуттю безпеки та формуванню довіри.



Коли в реальному житті обійми неможливі (через розлуку з батьками, ізоляцію, травматичний досвід), роль «психологічного якоря» бере на себе Хібукі. Дитина переносить на нього власні емоції, «дружить» із ним, довіряє, заспокоюється. Це дозволяє поступово знижувати рівень тривожності та відкривати шлях до комунікації з дорослими – психологом, батьками, педагогами.

Метод ефективно використовується в роботі з такими запитами:



- переживання втрати, травми, ПТСР;
- адаптаційні труднощі в новому середовищі (переселення, нова школа);
- порушення емоційного регулювання;
- стан пригніченості або агресії;
- психосоматичні прояви.

Хібукі-терапія дуже гнучка, може поєднуватися з арттехніками, казкотерапією, тілесно орієнтованими методами, що дозволяє створити комплексну терапевтичну підтримку для дитини.

Ключові етапи роботи з методом

Представлення іграшки: знайомство з Хібукі, формування довіри, створення емоційного зв'язку.

Перенесення почуттів: дитина наділяє іграшку власними емоціями («Хібукі сьогодні сумує...»), що дозволяє опосередковано працювати з її станом.

Проживання історії: через гру, діалог, малюнки дитина розповідає про «Хібукі», фактично розкриваючи власний досвід.

Ресурсування: дитина навчається способів самозаспокоєння, отримує досвід безумовного прийняття.

Фрагменти з практики

Ситуація 1. Хлопчик 9 років, сім'я внутрішньо переміщених осіб. Від початку не контактував із психологом, уникав зорового контакту. Після знайомства з Хібукі почав приносити йому малюнки, називав свої емоції через стан іграшки. Протягом трьох місяців терапії знизився рівень тривожності, з'явився інтерес до взаємодії з однолітками.



Ситуація 2. Дівчинка 6 років, першокласниця. Через образ Хібукі змогла розповісти про власні страхи. У співпраці з учителем і вихователем процес адаптації був значно скорочений, дитина повернулася до активної участі в навчальному процесі.

Ситуація 3. За пропозицією психолога учні працювали з адвент-календарем «Хібукі». Щодня вони відкривали нове «віконце» календаря з простим завданням: зробити добрий вчинок, висловити подяку, подарувати обійми чи написати мрію.



Головним в цьому календарі була терапевтична іграшка Хібукі, яка символізує обійми й безумовну підтримку. Вона «супроводжувала» виконання завдань, «слухала» дитячі секрети й заохочувала школярів ділитися теплом і добрими словами. А 25 грудня діти написали лист до Хібукі.



Результати

- Емоційна відкритість. Діти почали охочіше говорити про свої почуття, наводити приклади добрих справ.
- Атмосфера підтримки. Учні почали більше взаємодіяти, виявляти турботу одне про одного.

Досвід проведення адвент-календаря з Хібукі показав, що навіть прості ритуали можуть стати дієвим засобом емоційної підтримки та розвитку позитивного мікроклімату в класі.

Метод Хібукі-терапії у форматі адвенту поєднує традиції святкування, психоемоційну підтримку, ігровий компонент.

Цей підхід робить святкові дні не лише веселими, а й теплими, наповненими добром і турботою.

Ситуація 4.

«Тиждень моди з Хібукі» – це креативна подія, під час якої діти разом із психологом і батьками створювали одяг і аксесуари для терапевтичної іграшки Хібукі.

Хібукі – символ підтримки та безпечних обіймів – стає учасником гри й модного показу, допомагаючи школярам розкривати власну фантазію та ділитися емоціями в дружній атмосфері.



Результати

- М'яка іграшка Хібукі ставала містком для розмови про почуття та мрії.
- Творчий процес допомагав знижувати напругу, долати сором'язливість, відкривати таланти.

Ситуація 5.

Щоб допомогти малюкам легше адаптуватися, ми залучили Хібукі – терапевтичну іграшку-обіймаку, яка стає символом безпеки й підтримки.

На заняттях діти обіймали Хібукі, ділилися своїми переживаннями, вигадували історії та малювали їх разом, турбувалися про Хібукі.



Результати

- Зниження тривожності. Діти швидше звикали до шкільного середовища, спокійніше залишалися без батьків.
- Розвиток емоційної відкритості. Першокласники охоче розповідали Хібукі про свої радощі та труднощі, ділилися історіями одне з одним.
- Діти починали краще розуміти власні емоції та відчувати, що в школі їх завжди підтримають.

Переваги Хібукі-терапії

Простота і природність: дитина не відчуває тиску, не мусить «говорити про складне», усе відбувається в безпечному ігровому контексті.

Високий рівень довіри: образ м'якої іграшки ближчий і зрозуміліший дитині, ніж дорослий фахівець.

Можливість тривалої підтримки: дитина може залишити Хібукі поруч і після завершення сеансів, як джерело стабільності.



Ось чому Хібукі такий ефективний

✓ **Символ безпеки.** Дитина відчуває себе захищеною, коли тримає песика в руках. Іграшка стає «другом», який завжди поруч. Обійми, слухання та підтримка, які дитина отримує через Хібукі, мають велике значення для її емоційного благополуччя.

✓ **Зниження тривожності.** М'які обійми Хібукі допомагають заспокоїтися, знизити рівень стресу, полегшити засинання. Довгі лапи дозволяють дитині обіймати іграшку, а сумні очі – бачити відображення своїх емоцій та отримувати прийняття.

✓ **Засіб для комунікації.** Для багатьох дітей легше висловлювати емоції через гру. Хібукі стає «посередником» між дитиною та дорослим: іноді малюк розповідає про свої почуття саме песику.

✓ **Розвиток емпатії.** Піклуючись про Хібукі, дитина вчиться турбуватися про інших і водночас переносить цей досвід на себе – вчиться піклуватися про власні почуття.

Хібукі-терапія є ефективним методом підтримки дітей, які пережили травматичні події, допомагаючи їм упоратися з емоційними труднощами через гру та взаємодію з іграшкою

Як працює терапія?



Дитина взаємодіє з іграшкою та переносить на нею свої хвилювання і страхи. Починає говорити від імені собачки, а насправді проживає власний досвід, не замикається на своїй психотравмі, розповідаючи про власні переживання та почуття. У дитини формується досвід розуміння свого стану та потреб, піклування про себе через Хібукі.

Ті діти, які взаємодіяли з Хібукі, можуть легше переживати травму і стрес. Ті, які опікуються своєю іграшкою, не страждають на депресію, а можуть впоратися зі своїм станом.

Принцип роботи з Хібукі — перенесення фокуса уваги з себе на іграшку. А ще, проявляючи турботу про Хібукі, дитина турбується і про себе.

Наприклад, під час сирени, дитина не біжить перелякана в бомбосховище, а спочатку бере Хібукі й рятує його в укритті, заспокоює «іграшку».

«Хібукі – це не іграшка, – підкреслює Дафна Шарон-Максімов. – Це інструмент, з яким можна працювати в школах навіть без терапії, бо він дозволяє швидко й ефективно здійснювати будь-яку адаптацію (переїзд, інша школа, перехід із садочка до школи чи з молодшої школи до середньої, в інший клас тощо)».

Через контакт із ним дитина має змогу виразити, прожити та переформатувати свої переживання у безпечному середовищі.

Практичні поради для педагогів та батьків

1. Можна використовувати Хібукі як «друга класу». Діти можуть по черзі брати песика додому, фотографувати спільні пригоди — це об'єднує клас.
2. Починайте впроваджувати ритуали обіймів. На початку або наприкінці уроку можна запропонувати дітям обійняти Хібукі, аби зняти напругу.
3. Створюйте та записуйте «щоденник Хібукі». Це допоможе відслідковувати емоційний стан дітей і стане цікавим творчим завданням.
4. Заохочуйте дитину говорити про свої почуття через іграшку.
5. Підтримуйте створення ритуалу обіймів — навіть коротке тілесне тепло має терапевтичний ефект.
6. Не знецінюйте емоції дитини. Навіть «маленький страх» може мати глибоке коріння.
7. За потреби — звертайтеся до психолога, який працює з елементами Хібукі-терапії

Висновок. У нашому неспокійному світі навіть маленька м'яка іграшка може стати потужним інструментом підтримки дитячого ментального здоров'я. Собачка має сумні очі, довгі лапи з липучками та вуха, щоб дитина могла з нею обійматися, ділитися переживаннями і знаходити в ній підтримку. Хібукі нагадує нам, дорослим, що іноді найкращі ліки — це прості обійми і увага до дитячих переживань. Дбаймо про те, щоб у кожної дитини був свій Хібукі — символ тепла, безпеки та любові.

Хібукі стає помічником шкільних психологів. Обіймаку можна залучати у групових та індивідуальних заняттях, тому що він допомагає дітям проговорювати тривожні ситуації, адаптуватися до змін. Особливо важливу роль іграшка відіграє під час кризових моментів: повітряних тривог, переїздів, втрати близьких.

Список використаних джерел

1. Досвід впровадження терапевтичної іграшки Хібукі в Житомирській області. Педагогічна Житомирщина № 1 (29), 2023 <https://imso.zippo.net.ua/wp-content/uploads/2023/03/13-Кльоц.pdf>
2. Максимов (Шарон), Д. (2022). Хібукі-терапія як метод подолання психічної травми у дітей в умовах війни. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ, (3(27), 48-54. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.4>
3. Національна психологічна асоціація України. Рекомендації з психосоціальної підтримки дітей, які постраждали від війни. — <https://npa-ua.org>
4. Національна служба здоров'я України. Рекомендації з підтримки ментального здоров'я дітей під час війни. <https://www.unicef.org/ukraine/documents/mental-health-during-war>
5. Нова українська школа. Як підтримати дітей у стресових ситуаціях — поради ЮНІСЕФ <https://nus.org.ua/2022/03/23/yak-pidtrymaty-ditej-u-stresovyh-syutatsiyah-porady-yunisef/>
6. Нова українська школа Хібукі-терапія в Україні: особливості феномену <https://nus.org.ua/2023/01/09/hibuki-terapiya-v-ukrayini-osoblyvosti-fenomeny/>
7. Офіційний сайт Hibuki Therapy International. Практичні матеріали, методики, відео, презентації з міжнародної практики використання терапії обіймів. — <https://hibuki.org>

**Упровадження розвивальних занять за програмою
«Бар'єри у спілкуванні долаємо разом» – один із засобів
психосоціальної підтримки учнівства під час дистанційного навчання
у воєнний час**

Дудка Вікторія,
практичний психолог Комунального закладу
«Таранівський ліцей ім. Героїв-широнінців»
Зміївської міської ради
Чугуївського району Харківської області
vitapochta77@gmail.com

Стаття висвітлює основні аспекти авторської розвивальної програми «Бар'єри у спілкуванні долаємо разом» і шляхи її впровадження для формування в дітей підліткового віку позитивного образу свого «Я», а також підвищення рівня стресостійкості та розвитку комунікативних здібностей. Пропоновані матеріали можуть використовувати в закладах загальної середньої освіти практичні психологи й соціальні педагоги, які мають досвід тренерської роботи.

Ключові слова: *психічні стани, тривожність, фрустрація, емоційна стабільність, конфлікти, стресостійкість, психологічний клімат, психологічний дискомфорт, бар'єри у спілкуванні.*

Актуальність. Реалії сьогодення, високий рівень небезпекової ситуації обмежують живе спілкування. Це все вимагає повної трансформації в комунікації та створення нових умов взаємодії, відновлення соціальних зв'язків для дітей підліткового віку. Втрата соціальних контактів підлітків, підвищення рівня стресу, емоційна нестабільність, психологічний дискомфорт у підлітків підкреслюють актуальність і важливість означеної теми.

Метою статті є висвітлення основних аспектів розвивальної програми «Бар'єри у спілкуванні долаємо разом» і шляхів її впровадження для формування в дітей підліткового віку позитивного образу свого «Я» під час дистанційного навчання в умовах воєнного часу.

Виклад основного матеріалу. Одним із ціннісних орієнтирів Державного стандарту базової середньої освіти є створення освітнього середовища, у якому забезпечено атмосферу довіри, без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу [6]. Головна мета концепції Нової української школи полягає у створенні школи, де діти будуть навчатися через діяльність, «у якій буде приємно навчатись і яка даватиме не тільки знання, а й уміння застосовувати їх у житті» [2, с. 5]. Як бачимо, знову провідною ідеєю є комфортність умов.

Тому завданням психологічної служби, зокрема практичного психолога кожного закладу освіти, є формування культури здорового способу життя здобувачів освіти, створення умов для забезпечення їх гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту.

Вимушене переміщення мільйонів українців, страшні події воєнного часу, довготривалі карантини, дистанційне навчання – це все обмежило доступ до соціальних контактів і спричинило виникнення невизначеної та нестабільної ситуації як для дітей, так і для дорослих. Особливо незахищеними до таких ситуацій виявилися підлітки зі своїми віковими особливостями, потребами та

новоутвореннями. Отже, реалії сьогодення вимагають повної трансформації в комунікації та створенні нових умов взаємодії та відновлення соціальних зв'язків для дітей підліткового віку. Актуальність і важливість означеної теми спонукали мене доповнити зміст і структуру моєї розвивальної програми «Бар'єри у спілкуванні долаємо разом», адаптувати її під умови дистанційного навчання.

Метою програми є: підвищення рівня фрустраційної толерантності та стресостійкості в підлітків, формування у них навичок критичного мислення, умінь рефлексувати, розвиток комунікативних здібностей.

Завдання програми:

1. Діагностування психологічного клімату в класних колективах; визначення рівня прояву психічних станів у дітей підліткового віку.

2. Зниження рівня тривожності, фрустрації, ригідності та агресії в дітей підліткового віку.

3. Підвищення їх рівня стресостійкості та емоційної стабільності.

4. Формування позитивного ставлення підлітків до самих себе та до інших.

5. Сприяння пристосуванню психіки підлітків до нових соціальних умов.

6. Формування навичок критичного мислення, умінь адекватно оцінювати фрустраційні ситуації та знаходити конструктивні виходи з них.

7. Розвиток комунікативних здібностей підлітків із метою подолання бар'єрів у спілкуванні та налагодження взаємовідносин між ними.

Зміст програми базується на таких загальнонаукових принципах: комплексність, безперервність, послідовність, індивідуалізація, ненасильницьке спілкування та партнерство.

Терміни реалізації програми з періодичністю одне заняття на тиждень – 5-6 місяців для однієї групи дітей.

Психологічна програма адаптована до умов дистанційного навчання та має певні етапи впровадження:

I етап – підготовчий. На цьому етапі отримуємо запити від класних керівників і адміністрації про означену проблему. Постановка проблеми. Індивідуальні консультації класних керівників тих класів, з дітьми яких будуть проводитися корекційні заняття. Виступи на онлайн батьківських зборах, індивідуальні бесіди з батьками проблемних учнів із метою ознайомлення їх із сутністю програми, організацією проведення занять і отримання дозволу на проведення діагностичних досліджень і тренінгових занять.

Психолог повідомляє учасникам про проведення занять (для підвищення інтересу та залучення учнів до тренінгових занять можна створити рекламу або афішу й розповсюдити її через класних керівників по групах у Viber, Telegram, висвітлити на сайті школи).

II етап – діагностичний. Діагностичні дослідження проводяться з метою виявлення характеру міжособистісних стосунків учнів у класі, визначення рівня агресії та схильності до стресів.

III етап – основний. На цьому етапі проводяться розвивальні заняття з елементами тренінгу, під час яких учні вчаться діяти разом, пізнавати себе й помічати цікаве в інших, розповідати про свої відчуття та стани.

IV етап – повторна діагностика. У кінці останнього заняття проводиться повторне анкетування.

V етап – завершальний. За потребою проводиться консультаційна та просвітницька робота з дітьми (за потребою з окремими учасниками), класним керівником і батьками.

Для впровадження розвивальної програми є певні особливості:

- реалізація програми передбачає різні форми організації діяльності: під час
- дистанційного навчання групові заняття з елементами тренінгів для дітей організовуються у відеоконференціях на платформах Zoom або Google Meet;
- для групової взаємодії учасників рекомендую використання онлайн-сервісів:
- інтерактивна дошка Padlet, Wordwall, Mentimeter, Canva, Google-презентації та Google-документи;
- у програмі описані різні ідеї для об'єднання учасників у групи, для покращення
- емоційного налаштування на взаємодію учасників і активізації їх діяльності рекомендую втілювати ігрову тематику та занурювати учасників у святкову творчу атмосферу (відповідно часу проведених занять);
- тематику занять доцільно змінювати залежно від періоду та
- настрою учасників (рекомендації арттерапевтів), конспекти занять можна переглянути за покликанням у qr-code:
- для загального використання пропоную власні розробки
- презентацій до занять, які можна завантажити за покликаннями
- у qr-code:



Тематичний план занять за розвивальною програмою «Бар'єри у спілкуванні долаємо разом» подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Тематичний план занять		
№	Назва теми заняття	Кількість годин
1	Вчимося бачити цікаве в собі та в інших	1
2	Я – це я і моя унікальність	1
3	Я у своїх очах і в очах інших	1
4	Я і мої однокласники	1
5	Я шукаю друга	1
6	Вчимося діяти разом	1
7	Вчимося разом розв'язувати конфліктні ситуації	1
8	Ми – одна команда	1
9	Усі ми разом – це чудово!	1
10	Все закінчується, а ми залишаємось	1

Форма проведення занять: дистанційна (за допомогою платформ Google Meet або Zoom, Classroom).

Тривалість програми: 10 занять, періодичність – 1 раз на тиждень.

Орієнтовна тривалість заняття – 1 година.

Форма занять: групові розвивальні заняття з елементами тренінгу.

З методичними рекомендаціями щодо проведення розвивальних занять детальніше ознайомитися можна за покликанням у qr-code:



Програма «Бар'єри у спілкуванні долаємо разом» створена у 2016 році. З 2017 по 2020 роки проходила апробацію на базі Таранівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів імені Героїв-широнінців Зміївського району Харківської області, показала ефективність у впровадженні. У класних колективах, у яких було проведено цикл розвивальних занять за цією програмою, значно покращився психологічний клімат, знизився рівень конфліктності. Діти стали активніше брати участь у навчальній та позакласній діяльності, підвищився рівень навчальних досягнень. Але тривалий карантин у зв'язку з Covid-19, перехід закладів освіти на дистанційну форму навчання, а потім повномасштабне збройне вторгнення росії в Україну – усі ці події внесли певні негативні корективи й зумовили допрацювати психологічну програму, адаптувати її в онлайн-формат. У кінці 2022 року за підсумками апробації зміст програми було оновлено й адаптовано до умов дистанційного навчання, ураховано вікові особливості та потреби учнів підліткового віку.

Дистанційне навчання значно обмежує доступ до соціальних контактів, і тому спричинило виникнення проблем у спілкуванні в дітей підліткового віку. Знизився рівень стресостійкості. Підлітки стали замкнутими, апатичними, емоційно нестабільними, байдужими до навчання, не виявляють інтересу та бажання навіть до улюбленої діяльності та взаємодії один з одним. Підлітки часто перебувають у фрустраційних станах.

У період з 2023 по 2024 роки робота за програмою реалізовується на базі Комунального закладу «Таранівський ліцей імені Героїв-широнінців» Чугуївського району Харківської області. За цей період у впровадженні програми взяли участь 25 учнів 8-х класів і 30 учнів 9-х класів.

І (підготовчий) етап розпочався з ІІ тижня вересня 2023 року.

Від класних керівників 8 та 9 класів отримала інформацію про те, що почастишали конфліктні ситуації серед учнів, деякі діти перестали спілкуватися, слабо йдуть на контакт з однокласниками та вчителями. Обговорила проблеми під час індивідуальних консультацій з класними керівниками, зробила для себе певні висновки й запропонувала обговорити ці проблеми на батьківських зборах (онлайн). На зборах ознайомила батьків із розвивальною програмою «Бар'єри у спілкуванні долаємо разом». Батьки учнів 8 і 9 класів зацікавилися та дали згоду на проведення діагностичної роботи й розвивальних занять за пропонованою програмою. Разом із батьками та класними керівниками обговорили організацію занять (час, день, тривалість заняття). Учні 8 і 9 класів було повідомлено рекламним інформаційним плакатом, який надіслано у класні групи Viber. Пізніше було проведено анкетування.

1. Чи є в тебе бажання відвідувати тренінгові заняття?
2. Чого ти чекаєш від цих занять?
3. Чому б ти хотів (ла) навчитися на цих заняттях?

4. Чи є в тебе питання з приводу проведення занять?
5. Які твої бажання та пропозиції відносно цих занять?

II етап (діагностичний) почався вже в кінці вересня (IV тиждень)

Діагностичні дослідження проводилися з метою виявлення характеру міжособистісних стосунків учнів у класі, визначення рівня агресії та схильності до стресів. Для цього використовуються такі методики:

1. Методика «Діагностика психологічного клімату» В. В. Шпалінського, Е. Г. Шелест.

2. Тест Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів». Тест спрямований на визначення шляхом самооцінки тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності [6].

III етап – основний (3,5 місяця). З жовтня по січень з учнями 8 і 9 класів проводилися заняття з елементами тренінгу (враховуючи проблеми зі світлом та Інтернетом). Діти не одразу були активними учасниками, спочатку не відкривали камери, не всі ділилися своїми емоціями. А вже з 2-3 заняття почали потроху вступати в діалоги, в обговорення. Незважаючи на складність організації об'єднання в групи та в пари на платформі Google Meet, дітям дуже подобалося працювати в малих групах і в парах, а потім представляти свою роботу. З кожним заняттям робота дітей ставала активнішою. У кінці останнього заняття учасникам було запропоноване анкетування.

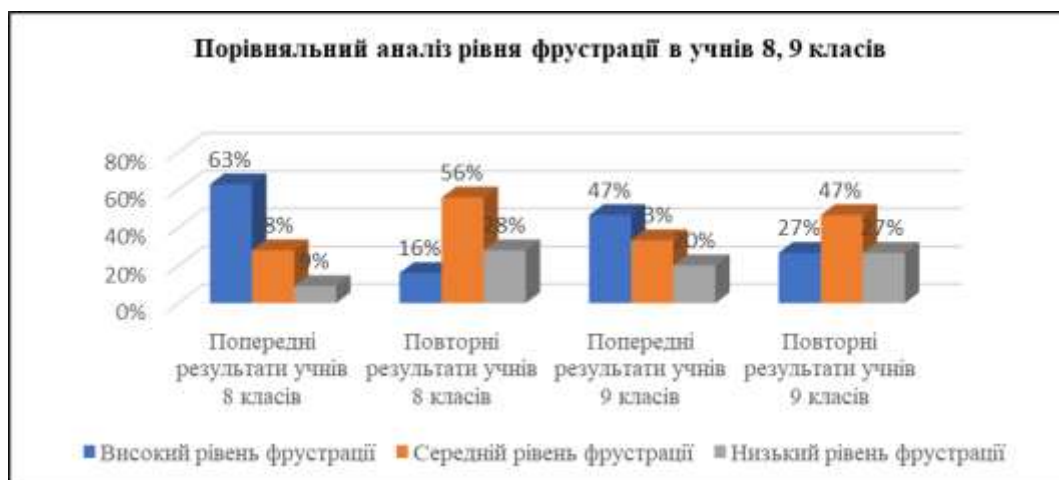
IV етап – повторна діагностика (кінець січня). Після проведення циклу розвивальних занять на заключному етапі проводиться повторна діагностика й відстежуються зміни в таких показниках психічних станів: ситуативна тривожність, фрустрація, агресія та ригідність. Отримані результати свідчать про позитивну динаміку в цих показниках, а саме:

- знизився рівень тривожності, фрустрації, агресії та ригідності (дані вказані на діаграмах 1, 2, 3, 4);
- зменшилася кількість конфліктних ситуацій і покращився психологічний клімат у класних колективах, дані вказані у порівняльному аналізі вивчення показників психологічного клімату в колективах 8 і 9 класів (діаграма 5).

Діаграма 1



Діаграма 2



Діаграма 3



Діаграма 4



Діаграма 5



Усі ці показники свідчать про зменшення кількості конфліктів і налагодження відносин між учнями та вказують на ефективність означеної психологічної програми в розвивальному напрямі.

У етап – завершальний (лютий – березень). За потребою проводиться консультативна та просвітницька робота з дітьми (з окремими учасниками), класним керівником і батьками.

Висновки. У поданій статті акцентовано увагу на актуальних проблемах у дітей підліткового віку: зниження рівня стресостійкості, емоційна нестабільність, апатичність, байдужість і фрустраційні стани.

Як один із засобів надання психосоціальної підтримки дітям підліткового віку під час дистанційного навчання пропонуємо розвивальні заняття за програмою «Бар'єри у спілкуванні долаємо разом». Усі основні аспекти впровадження та реалізації розвивальної програми детально описано, надано методичні рекомендації, а також подано опис її апробації на базі Комунального закладу «Таранівський ліцей імені Героїв-широнінців».

Заняття за розвивальною програмою мають позитивні відгуки від дітей-учасників, їх батьків. Класні керівники повідомляють про позитивні результати в розвитку комунікативних здібностей дітей, які стали відкритішими й активнішими у навчальній діяльності. А це вказує на ефективність упровадження цієї програми, тому можемо рекомендувати її для використання в закладах загальної середньої освіти практичним психологам і соціальним педагогам, які мають досвід тренерської роботи.

Список використаних джерел

1. Державний стандарт базової середньої освіти. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/#google_vignette

2. Концепція Нової української школи. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
3. Мирослав Грінберг. Соціальні зв'язки підлітка: як відновити коло спілкування під час війни? URL: <https://www.helsinki.org.ua/articles/sotsialni-zv-iazky-pidlitka-ia-vidnovyty-kolo-spilkuvannia-pid-chas-viyny/>
4. Олена Кравцова. Базові переконання підлітків як чинник їх стресостійкості в умовах війни. URL: <https://mpp-journal.com/index.php/journal/article/download/25/16>
5. Опитувальник Томаса-Кельмінна. URL: https://www.eztests.xyz/tests/social_thomas/
6. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк). URL: https://epidruchniki.com/content/898_45_test_samoocinka_psihichnih_staniv_g_aizenk.html

Дослідження рівня тривожності, фрустрації та агресивності учнів 7-х і 10-х класів, які мешкають у різних регіонах

*Щелкунова Ірина,
методист відділу освітнього менеджменту
Управління освіти адміністрації
Шевченківського району Харківської міської ради
dzer34@ukr.net*

У статті розглянуто результати діагностичного дослідження рівня тривожності, фрустрації та агресивності в учнів 7-х і 10-х класів, які мешкають у Харкові та в інших регіонах України, за кордоном. Визначено, що тривожність і агресивність є найбільшими в учнів 7-х класів, які мешкають у Харкові. Найбільш фрустровані учні 7-х класів за кордоном і 10-х класів у Харкові.

Ключові слова: тривожність, фрустрація, агресивність, психічні стани, учні, дослідження.

Актуальність. Наріжним каменем освіти в сучасній Україні, насамперед у Харкові, є здоров'я та безпека всіх учасників освітнього процесу. Наші учні живуть в умовах постійної зовнішньої загрози їх життю та здоров'ю, або з болем роз'їхалися по світу. Неможливо пережити страшні загрози без порушень психічної рівноваги. Воєнні події тривалий час тримають у напрузі кожного українця та українку, у якому куточку України або світу вони б не знаходились. Постійна напруженість призводить до тривалого стресу, відчуття невизначеності, постійного страху за своє життя та життя близьких, підвищення рівня тривожності, виснаження, аж до панічних атак. Такі проблеми наявні як у дорослих, так і в дітей, що видно з тематики запитів до практичних психологів. Учні, які звертаються до практичних психологів, зазвичай, бажають позбутися тривожності, роздратування, нав'язливих думок, відчуття небезпеки, нічних страхів, а також агресивних намірів і булінгу. За тематикою запитів ми побачили певну різницю між причинами порушень психологічної рівноваги, які турбують учнів у Харкові, Україні та за кордоном, і зробили припущення, що рівень тривожності, фрустрації та агресивності дітей у різних регіонах може різнитись. Для визначення масштабу проблеми необхідним було дослідити наявний рівень психічних станів учнів.

Мета дослідження – визначення рівня тривожності, фрустрації та агресивності в учнів 7-х і 10-х класів, які мешкають у Харкові, інших регіонах України та за кордоном.

В обстеженні взяли участь учні 21 закладу загальної середньої освіти Шевченківського району міста Харків. Також ми вибрали для дослідження дві вікові категорії – учнів 7-го та 10-го класу. Учні 7-го класу половину терміну свого навчання перебувають в умовах війни, що визначає певним чином їх ставлення до свого життя та оточуючого світу. Учні 10-го класу значну частину терміну навчання отримували освіту безпосередньо в школі, спілкуючись із учителями й однолітками в класах і в спеціалізованих кабінетах. Крім того, десятикласники підходять до важливого етапу у своєму житті – прийняття рішення про професійний вибір. Усі ці обставини впливають на психічний стан учнів.

Через воєнні дії поблизу Харкова велика частина учнів переїхала або в інші регіони України, або за кордон, але продовжують навчатись в улюбленій школі. Кожна група дітей має свої травмуючі та підтримуючі фактори. У Харкові це постійні обстріли, сирени, вибухи, руйнація будівель, але діти живуть удома, у звичних умовах, спілкуються з давно знайомими людьми рідною мовою. Діти в інших регіонах України чують сирени, іноді проліт дронів або вибухи, не мають розгалуженого кола друзів, вимушені мешкати в чужому житлі, не маючи улюблених речей, але спілкуються рідною мовою, за знайомими звичаями та законами. Діти за кордоном живуть без війни та вибухів, але в іншомовному середовищі, незнайомій побутовій культурі, у чужому житлі або гуртожитку, без друзів, мають дуже вузьке коло спілкування. Вони повинні обов'язково відвідувати місцеву школу, адаптуватися до нового класу, що завжди викликає труднощі.

Завдання дослідження: визначити, які нові життєві умови найменше впливають на психічні стани учнів, до яких скоріше за все діти пристосовуються.

Для проведення обстеження було обрано методику «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, яка складається із 40 питань і висвітлює рівень 4-х станів: тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. У контексті означеної теми нас цікавлять тільки результати щодо тривожності, фрустрації та агресивності.

Поняття «тривожність» розуміється як переживання емоційного дискомфорту, що пов'язаний із очікуванням невдачі або передчуттям якоїсь загрози, як результат незадоволення людиною своїх суттєвих потреб, які є актуальними при перебуванні в певній ситуації [4, с. 551].

Фрустрація – це психологічний стан, що виникає, коли людина стикається з перешкодами на шляху до досягнення мети або задоволення важливої потреби, що призводить до розчарування, тривоги або інших негативних емоцій. Це стан, коли очікування не відповідають реальності, і людина відчуває труднощі в задоволенні своїх бажань або потреб [4, с. 576].

Агресивність – тенденція людини до прояву агресивної поведінки. Це може бути як ситуативний стан, так і риса особистості, що виражається у ворожому ставленні до інших і може призводити до заподіяння шкоди. Агресивність може бути викликана різними факторами, включаючи генетичні схильності, виховання, соціальне середовище, а також внутрішні психологічні причини, такі як гнів, страх, невпевненість [4, с. 8].

В обстеженні взяли участь 1139 учнів із 21 закладу освіти. Серед них 670 учнів 7-х класів і 469 учнів 10-х класів (табл.1). Вони розподілені на три групи за місцем мешкання – «місто Харків» (надалі «Харків»), «інші регіони України» (надалі «Україна»), «За кордоном». 5 закладів за статутом є гімназіями, тобто не мають учнів 10-х класів.

Таблиця 1

Кількість учнів, які взяли участь в опитуванні по групах

Місце знаходження учнів	7-й клас	10-й клас	Загалом
Кількість закладів	21	16	
Місто Харків	433	271	704
Інші регіони України	107	73	180
За кордоном	130	125	255
Загалом учнів	670	469	1139

Проаналізуємо отримані результати окремо за кожним чинником у двох вікових категоріях.

За відсотковим складом 7-х класів (рис. 1) найбільше учнів із високим рівнем тривожності в групі Харків, найменше в групі інших регіонів України. Найбільший відсоток учнів із низьким рівнем тривожності в групі Україна. Таким чином, можна сказати, що діти з інших регіонів України мають найкращі показники: найменше високотривожних і найбільше з низьким рівнем тривожності. Діти за кордоном демонструють доволі високий рівень тривожності, що може вказувати на вплив адаптаційного стресу, мовного бар'єру чи соціокультурних труднощів. Харківські учні мають найвищий рівень високої тривожності, ймовірно, через безпосередню близькість до бойових дій. Загалом більшість учнів усіх груп 7-х класів мають середній та низький рівень тривожності. Лише менше 10% у кожній групі мають високий рівень тривожності.

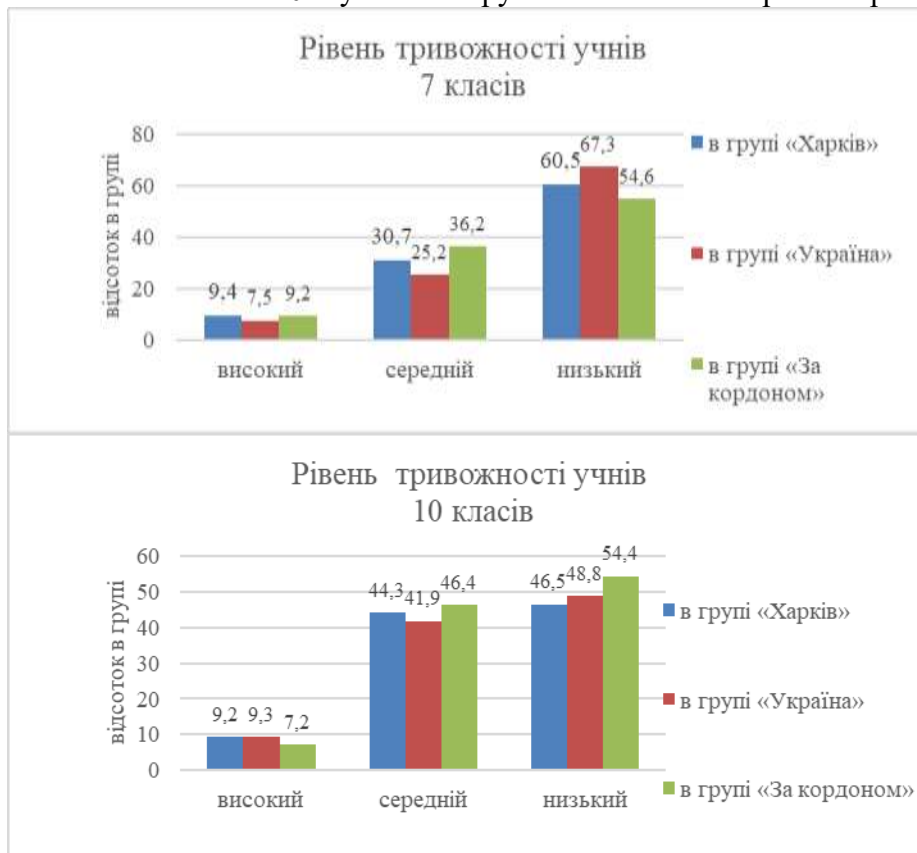


Рис. 1. Розподіл кількості учнів за рівнями тривожності в групах і вікових категоріях

В учнів 10-х класів також менше 10% мають високий рівень тривожності, однак збільшилася кількість дітей із середньою тривожністю порівняно із 7 класом. Аналізуючи результати тривожності учнів 10-х класів (рис.1), можна зазначити, що відсоток учнів із тривожністю високого рівня в Харкові та в Україні більший, ніж за кордоном. Найбільший відсоток дітей з низьким рівнем тривожності в групі за кордоном, тобто вони вже певним чином адаптувалися до нових умов.

Порівнюючи результати учнів 7-х і 10-х класів, можна зазначити, що найбільшу тривожність демонструють учні обох вікових щаблів у Харкові – прифронтовому місті, яке з 2022 року перебуває під постійною загрозою обстрілів. Це значно підвищує базовий рівень стресу в дітей. Навіть якщо обстріли не є постійними, небезпека, сирени, руйнування та нестабільність створюють відчуття беззахисності.

В інших регіонах України ситуація трохи спокійніша, але війна лишається фоновною загрозою. Учні за кордоном часто мають статус біженців, переселенців. Вони стикаються з мовними бар'єрами, іншою системою освіти, новим оточенням, розривом соціальних зв'язків, що викликає адаптаційний стрес. Однак, оскільки ці діти не перебувають у зоні бойових дій, це не викликає глибокої тривожності, а радше стабільну середню напругу.

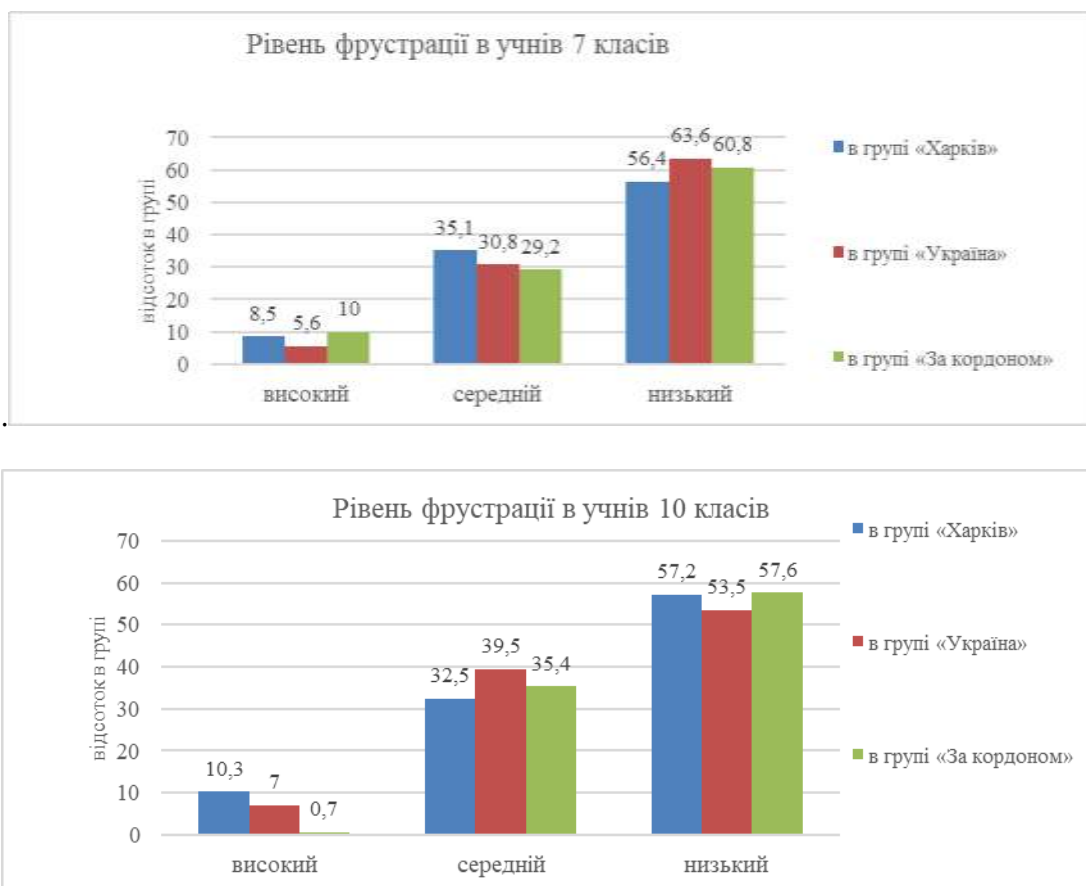


Рис.2. Розподіл рівнів фрустрації в групах учнів 7-х і 10-х класів

Розглядаючи рівень фрустрації, необхідно зазначити, що близько 60% учнів у кожній віковій та територіальній групі мають низький рівень. Структура груп

7-х класів щодо фрустрації (рис. 2) показує, що найбільше учнів із високим рівнем фрустрації є в групі «За кордоном», найменше в групі «Україна». Найбільший відсоток учнів із низьким рівнем фрустрації в групі «Україна». Таким чином, можна сказати, що діти, які перебувають в інших регіонах України, мають найкращі показники щодо фрустрації. Імовірно, вони перебувають у достатньо комфортних умовах – низький рівень загрози життю, відсутність мовного бар'єра та боротьби за виживання.

Для 10-х класів найбільше учнів із високим рівнем фрустрації також у групі «Харків», а найменше (один учень) у групі «За кордоном». Відсоток учнів із низьким рівнем фрустрації майже однаковий у Харкові та за кордоном. Таким чином, на думку десятикласників, найбільш сприятливі умови щодо реалізації планів саме в Харкові та за кордоном. Різниця у відчутті фрустрації в учнів 7-х і 10-х класів може бути пояснена особистісними особливостями учасників опитування, а також тим, що учні 7-х класів ще мало замислюються про майбутнє та професійну освіту. А учні 10-х класів починають будувати плани на майбутнє, тому бачать певні можливості реалізації їх у країні перебування. Загалом учні за кордоном показують найнижчі показники як фрустрації, так і агресивності, що свідчить про кращу емоційну адаптацію.

Низький рівень агресивності мають близько 60% учнів 7-х класів і близько половини учнів 10-х класів. За відсотковим складом (рис. 3) груп 7-х класів найбільше учнів із високим рівнем агресивності є в групі «За кордоном», наближається до них кількість у групі «Харків», найменше – у групі «Україна». Найбільший відсоток учнів із низьким рівнем агресивності в групі «Україна». Тобто найменш агресивні саме діти 7-х класів, які перебувають в інших регіонах України.

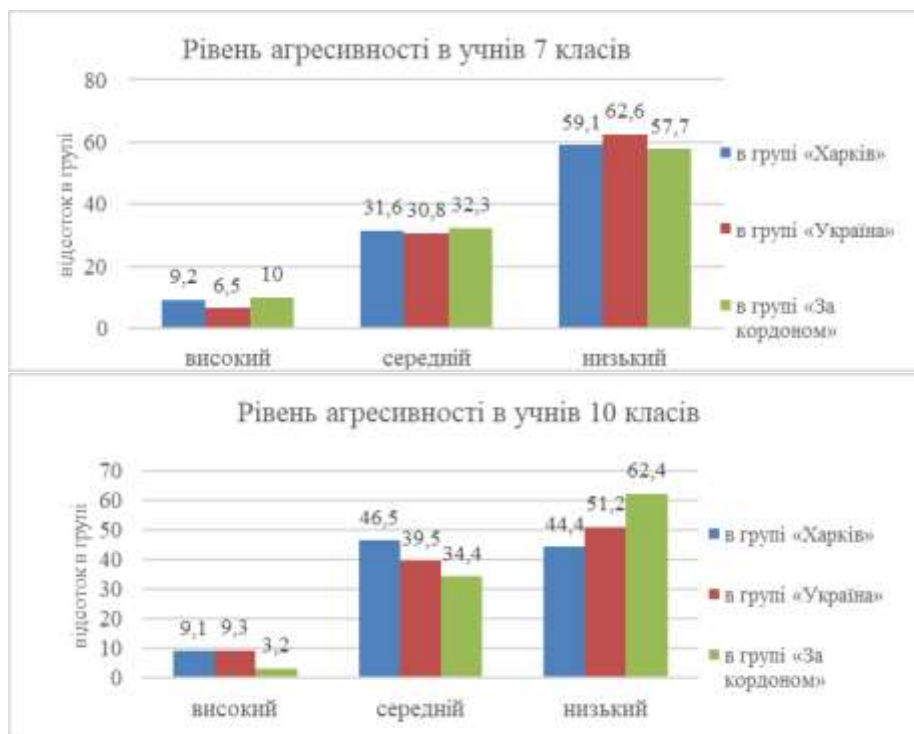


Рис.3. Розподіл рівнів агресивності в групах 7-х і 10-х класів

У 10-х класах високий рівень агресивності мають однаковий відсоток учнів у Харкові та в Україні. Найменший рівень агресивності в учнів 10-х класів за кордоном. Порівнюючи агресивність учнів двох вікових груп, складно пояснити розбіжність у відсотковому складі високого рівня агресивності для 7-х класів і низького в 10-х класах учнів за кордоном. Імовірно, це може бути пов'язано з особистісними особливостями та умовами перебування учнів.

Переходимо до аналізу середніх балів по чинниках, які обраховані для кожної групи (рис. 4). Аналізуючи середні бали в групах і класах, можна зазначити, що в 7-му класі найбільш спокійними й доброзичливими є учні, які знаходяться в інших регіонах України, найбільш тривожні та агресивні харків'яни, а найбільш фрустровані ті, хто за кордоном.

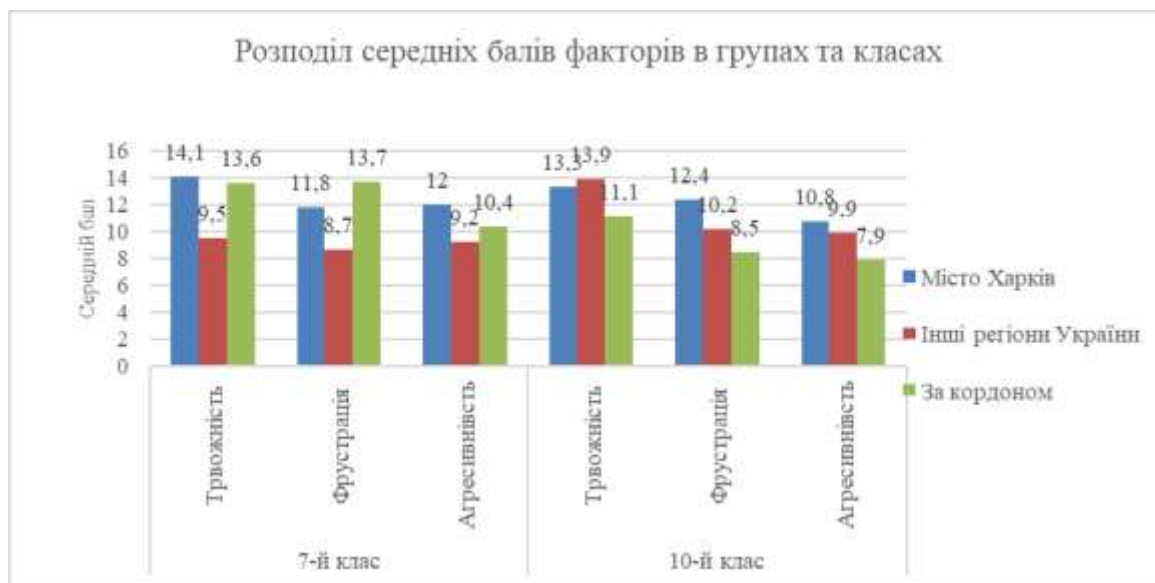


Рис 4. Розподіл середніх балів факторів у групах і класах

Серед десятикласників найбільш спокійні та доброзичливі ті, хто знаходиться за кордоном, а харків'яни мають високі бали за всіма трьома факторами. Також є високою тривожність у тих десятикласників, які мешкають в інших регіонах України, тобто ми бачимо, що рівні психічних станів учнів 7-х і 10-х класів різняться залежно від міста перебування.

Підсумовуючи аналіз, зазначимо, що отримані результати можна пояснити через поєднання психологічних, соціальних і життєвих факторів, які впливають на дітей у різних умовах. Тривожність, фрустрація, агресивність у дітей формуються під впливом не лише об'єктивних загроз, а й суб'єктивного відчуття безпеки, стабільності та підтримки. Отримані результати певним чином підтвердили наші гіпотези, а саме, що більшу серед опитаних тривожність і агресивність мають жителі Харкова. Хоча виявлені також неочікувані результати: підвищений рівень тривожності та фрустрації в учнів 7-х класів за кордоном, або найвища серед опитаних тривожність десятикласників, які перебувають у регіонах України. Водночас визначено, що від 40% до 65% учнів у кожній віковій групі та в регіоні мають низький рівень напруженості чинників, що може свідчити про адаптацію дітей кожної групи до несприятливих факторів оточуючого середовища.

Список використаних джерел:

1. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Вид. 2-ге, переробл. та допов. Київ : «Центр навчальної літератури», 2004. 222 с.
2. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Укладачі: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
3. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика : підручник. Київ : ВД «Слово», 2013. 608 с.
4. Українська психологічна термінологія : словник-довідник . За ред. М.-Л. А. Чепи. Київ, 2010. 302 с.

2.2. Використання артметодів як засобу емоційної регуляції та психосоціальної підтримки

Особливості реалізації практики казкотерапії у роботі з дітьми дошкільного віку, які мають особливі освітні потреби

*Казачінер Олена,
професор кафедри здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології,
доктор педагогічних наук, професор, ХНПУ імені Г. С. Сковороди
elena.kazachiner@gmail.com*

У статті обґрунтовано, що в дошкільному віці казка є одним із ефективних методів роботи з дітьми, які зазнають тих чи інших емоційних і поведінкових труднощів. Казка до певної міри задовольняє три природні психологічні потреби дитини дошкільного віку: потребу автономності, потребу компетентності, потребу активності.

Саме казкотерапевтичні технології, які доцільно розпочати використовувати вже з дошкільного дитинства, сприяють прищепленню цінності добра та справедливості, душевної краси, вихованню поваги до сім'ї, до дорослих і до колективу дітей, забезпечують підґрунтя для реалізації емоційно-позитивного досвіду. Казкотерапія сприяє формуванню соціального досвіду дитини, опануванню мови як знакової системи, розвитку мовлення малюків.

Методи казкотерапії для дошкільнят досить різноманітні.

Сьогодні до функції казки додалася її діагностична роль: заняття в дитячому садку казкотерапією допомагають швидше адаптуватися до закладу дошкільної освіти, розкривають і розвивають внутрішній потенціал дитини. Крім цього, вони дозволяють правильно планувати роботу та виділити проблемні групи, визначивши напрями психокорекції.

У дослідженні визначено особливості проведення занять із використанням елементів казкотерапії з дітьми дошкільного віку.

Ключові слова: казка, казкотерапія, дитина дошкільного віку, заклад дошкільної освіти, навчання, виховання, розвиток, корекція.

Актуальність. На сучасному етапі заклад дошкільної освіти стає одним із визначальних чинників у становленні особистості дитини. Багато основних її

властивостей і особисті якості формуються саме в цей період життя. Від того, як вони будуть закладені, багато в чому залежить подальший розвиток дитини. В умовах російської агресії в Україні збільшилася кількість тривожних дітей, що відрізняються підвищеним занепокоєнням, невпевненістю, емоційною нестійкістю.

Одним із ефективних методів роботи з дітьми, які зазнають тих чи інших емоційних і поведінкових труднощів, є казка. Багато психологів, педагогів, дефектологів, вихователів і батьків застосовують вплив казки у своїй роботі та процесі виховання. Однак, ще не всі можливості та переваги казок використовуються фахівцями повною мірою. Тому основним завданням є синтез найбільш ефективних психологічних технологій у рамках використання казкової форми; об'єднання та адаптація безлічі психокорекційних прийомів у єдиний казковий контекст.

Казкотерапія для дошкільнят – це сучасний засіб, який широко використовується дитячими психологами та педагогами для вирішення різних завдань. Обігрування ситуацій з улюбленими героями з казок дозволяє досягти унікальних результатів у галузі психології, розвитку та виховання дітей.

Ми вважаємо, що казка до певної міри задовольняє три природні психологічні потреби дитини дошкільного віку: 1. *Потреба автономності.*

У кожній казці герой діє самостійно протягом усього шляху, робить вибір, приймає рішення, покладаючись лише на себе, на власні сили. 2. *Потреба компетентності.* Герой виявляється здатним подолати найнеймовірніші перешкоди і, як правило, стає переможцем, досягає успіху, хоча може зазнавати тимчасових невдач.

3. *Потреба активності.* Герой завжди активний, перебуває в дії: кудись іде, когось зустрічає, комусь допомагає, щось видобуває, з кимось бореться, від когось тікає тощо. Іноді спочатку поведінка героя – перестав бути активним: поштовх до активності провокується ззовні іншими персонажами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що питання використання казкотерапії для дітей дошкільного віку розглядалося з різних позицій.

Казкотерапія як інструмент виховання та соціалізації дошкільників є предметом наукових досліджень таких авторів, як: О. Волинець [2], А. Мащенко [17], К. Гончарук, С. Бойко, М. Карпенко, О. Стукань та інших.

Казкотерапію як засіб розвитку та корекції емоційної та поведінкової сфер дошкільників розглядають О. Булгакова, М. Савченкова [1], Л. Онофрійчук [8], Н. Гордій [3], Д. Черепанська, Т. Кошелівська, С. Літвінова, В. Костенко, С. Холод, Я. Шифріна, А. Тараненко та інші.

Л. Коноваловою, О. Ласточкіною [6], Д. Слонською, Л. Данченко та іншими описана доцільність використання означеного засобу для логопедичної роботи з дітьми дошкільного віку.

М. Замелюк [4], О. Останською, І. Брехман, В. Кудрявцевою, В. Сазоновим та іншими проаналізовано психолого-педагогічний потенціал казкотерапії як ефективної здоров'язберезувальної технології, виховання і особистісного розвитку дитини дошкільного віку. У розвідці [5] обґрунтовано, що казкотерапія використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, удосконалення взаємодії дитини дошкільного віку з навколишнім світом. Відзначено, що використання казкотерапії, як

інструменту розвитку особистості дитини та її здібностей, допомагає педагогу і батькам позитивно впливати на здатність дитини фантазувати, сприяє розвитку творчого мислення та уяви, розкриває внутрішній світ дитини. Сучасний аналіз освітнього процесу та численних досліджень показав, що принципова відмінність казкотерапії та інших проєктних методик полягає в тому, що результат неможливо передбачити, він завжди індивідуальний.

Мета статті полягає в описі реалізації казкотерапії та її технологій у дошкільному віці.

Виклад основного матеріалу. Корекція дошкільнят казкотерапією довела свою ефективність практично. Колективне створення казок навчає дітей дружби з однолітками. Спільно придумані історії дозволяють розуміти, хто з малюків якісь ролі грає в реальному житті. Вони ніби дивляться на власну поведінку збоку.

Сучасні наукові дані засвідчують, що казка формує базову довіру дитини до світу, її відкритість. Казка прищеплює цінності добра та справедливості, душевної краси, виховує повагу до сім'ї, до дорослих і до колективу дітей, забезпечує основу для реалізації емоційно-позитивного досвіду зростаючої особистості дошкільника.

За допомогою метафор дитина інтегрує ситуації в казці у свій життєвий досвід. Дошкільник через казку отримує знання про те, як влаштований цей світ; як набувати дружби та любові; як будувати стосунки з батьками, дорослими та іншими дітьми. Також він навчається вміння прощати, цінувати хороше ставлення до себе та інших. Починає усвідомлювати, що відбувається з людиною в різні періоди її життя, якими цінностями слід керуватися у взаєминах із соціумом.

У процесі роботи з дітьми дошкільного віку ми зазначили такі проблеми: діти дуже мало знають казок; батьки вдома не читають книжок своїм чадам; дитина проводить весь час за комп'ютерними іграми; як наслідок, ми спостерігаємо замкнутість у дошкільнят, невміння будувати діалог один з одним, спілкуватися. У зв'язку з цим метод казкотерапії є одним із пріоритетних напрямів роботи з дітьми дошкільного віку.

Казкотерапія в розвитку вимови дошкільнят допомагає виправляти наявні порушення – цю методику часто застосовують логопеди. Її використання рекомендовано при таких проблемах у дітей, як гіперактивність, лінгвістична, занижена самооцінка, всілякі страхи, агресивна поведінка.

Головні завдання казкотерапії для дошкільнят полягають у тому, щоб виявити проблему та успішно її вирішити, наприклад, якщо малюк не бажає відвідувати дитячий садок.

Ця методика розвиває багатогранну та різнобічну особистість, забезпечує м'яку корекцію нетипової поведінки, нейтралізує страхи з комплексами. Казки допомагають виховувати дітей, сприяють їхньому зближенню з батьками, а ще формують чудові теми для обговорень і міркувань.

У цьому віці діти починають почуватись як окрема особистість. У них можуть з'явитися капризи, істерики, нічні страхи. З усіма цими проблемами допоможе впоратися лікування казками, наприклад:

1. «Казка про Сонечко» – для гіперактивних і примхливих дітей.
2. «Казка про Тигреня» – історія від психолога Анни Кутявіної, яка допоможе сором'язливим дітям знайти друзів.
3. Казка «Чому Сергійко не боїться засинати сам» – терапевтична казка для подолання нічних страхів.

4. «Казка про сумну тарілку» – історія від Марії Шкуріної про проблеми з їжею в дошкільнят.

Методи казкотерапії для дошкільнят досить різноманітні. У деяких випадках їх поєднують або чергують. Для формування плану занять основою виступає творчий підхід. Можливий варіант із дією, орієнтацією на інтуїцію. У такій ситуації необхідно завчасно вивчити основні засади та помилки.

Однією з найпопулярніших методик вважається складання казкової історії. Є безліч готових казок, що мають терапевтичний ефект, але найкраще рішення – це створення чарівної розповіді батьками малюка.

Інший метод полягає в обіграванні казкового сюжету. Можна організувати вдома чи в дитячому садку театр, створити постановку за допомогою підручних матеріалів – іграшок, ляльок. У цьому разі необхідно аналізувати поведінку дитини із самого початку – яким героєм вона б захотіла бути? Можна поцікавитися, чому її вибір припав саме на цього персонажа.

Сьогодні до функції казки додалася її діагностична роль: заняття в дитячому садку казкотерапією допомагають швидше адаптуватися до закладу дошкільної освіти, розкривають і розвивають внутрішній потенціал дитини. Крім цього, вони дозволяють правильно планувати роботу та виділити проблемні групи, визначивши напрями психокорекції.

Казкотерапією в дитячому садку достатньо займатися один раз на тиждень у групах по 10-12 осіб. Важливо правильно визначити склад, щоб у грі брали участь діти з різними рисами характеру. Починається все з ритуалу, наприклад, вітання з предметом (надалі цей момент може проходити як «дитяча рада»): діти утворюють коло і передають один одному дзвіночок або клубочок, називаючи своє ім'я. Далі можливо кілька сценаріїв.

По-перше: заняття казкотерапією можуть відбуватись у вигляді розігрування певної казки, свого роду спектаклю. Слід заздалегідь підготувати декорації, костюми, підібрати мелодії, що підходять за сюжетом – це сприятиме позитивному ефекту. Педагог озвучує казку, а дитина може уявити себе будь-яким персонажем, пережити всі перипетії сюжету, емоційно відгукуючись на них. І коли дитина повертається в реальний світ, то відчувається впевненішою у своїх силах. Вона може справитись із собою, а також із життєвими труднощами.

По-друге, заняття в дитячому садку казкотерапією у формі читання чи обговорення самої казки. Важливо дати можливість кожній дитині висловитись, при цьому на занятті має панувати повна свобода думки – будь-яка думка має право на висловлення і не повинна засуджуватись. Спочатку слід згадати, чого навчилися минулого разу. Потім перейти до читання нової казки або її розігрування, обговорити, знайти точки зіткнення з реальним життям і в результаті – узагальнити отриманий досвід. Завершити заняття можна релаксаційною паузою, у ході якої діти із заплющеними очима слухають педагога та уявляють те, про що він говорить.

Метод казкотерапії в дитячому садку корисний тим, що дозволяє вплести в канву розповіді педагога логопедичні та фізкультурні вправи, методи релаксації під музику. Якщо діти втомилася, то потрібно плавно перевести їх увагу в інше русло: попросити зробити малюнки до уривків із казки, що найбільше сподобалися, виліпити з пластиліну героїв.

Висновки. Таким чином, усе сказане вище дозволяє дійти висновку про те, що в дошкільному віці казка є одним із ефективних методів роботи з дітьми, які

зазнають тих чи інших емоційних і поведінкових труднощів. Казка до певної міри задовольняє три природні психологічні потреби дитини дошкільного віку: потребу автономності, потребу компетентності, потребу активності.

Саме казкотерапевтичні технології, які доцільно розпочати використовувати вже з дошкільного дитинства, сприяють прищепленню цінності добра та справедливості, душевної краси, вихованню поваги до сім'ї, до дорослих і до колективу дітей, забезпечують підґрунтя для реалізації емоційно-позитивного досвіду. *Казкотерапія сприяє формуванню соціального досвіду дитини, опануванню мови як знакової системи, розвитку мовлення малюків.*

Методи казкотерапії для дошкільнят досить різноманітні. У деяких випадках їх поєднують або чергують. *Для формування плану занять основою виступає творчий підхід.* Однією з найпопулярніших методик вважається складання казкової історії. Інший метод полягає в обігранні казкового сюжету.

Сьогодні до функції казки додалася її діагностична роль: заняття в дитячому садку казкотерапією допомагають швидше адаптуватися до закладу дошкільної освіти, розкривають і розвивають внутрішній потенціал дитини. Крім цього, вони дозволяють правильно планувати роботу та виділити проблемні групи, визначивши напрями психокорекції.

У роботі визначено особливості проведення занять із використанням елементів казкотерапії з дітьми дошкільного віку.

Проте проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів задекларованої проблеми. Перспективою подальших теоретичних і практичних розвідок можуть, на нашу думку, стати більш детальне висвітлення аспекту використання казки як інструменту діагностики соціально-комунікативних, емоційних, поведінкових проблем, а також причин порушення мовлення дитини 3-7 років. Крім того, ми вважаємо, що обов'язкового аналізу потребують особливості використання інноваційних технологій казкотерапії, що будуть ефективними саме для дітей дошкільного віку.

Список використаних джерел

1. Булгакова О. Ю., Савченкова М. В. Розвиток емоційної сфери у дітей старшого дошкільного віку за допомогою «казкотерапії». *Актуальні проблеми сучасної психологічної науки: виклики сучасності: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції* (м. Житомир, 10 жовтня 2022 р.). Ред. колегія: Л. Котлова, Л. Бутузова, С. Дмитрієва, І. Долінчук, С. Максимець, О. Стахова М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022. С. 24–26.
2. Волинець О. Значення казкотерапії у соціальному вихованні старших дошкільників. Перші спроби пошуку в науковому просторі: збірник матеріалів XV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Особливості організації життєдіяльності дитини у сучасному дошкільні» (27 квітня 2017 року) / [гол. ред. проф. Кузь В. Г. та ін.]. Умань: АЛІМІ, 2017. С. 28–30.
3. Гордій Н. Формування етичних уявлень у дітей дошкільного віку за допомогою казкотерапії. *Освітні обрії*. 2022. Т. 54. №. 1. С. 55–63.
4. Замелюк М. Казкотерапія як інноваційна здоров'язбережувальна технологія у просторі сучасного дошкільного закладу. *Науковий вісник СХУ імені Лесі Українки. Серія : Педагогічні науки*. Луцьк, 2017. № 2 (351). С. 14–19.
5. Замелюк М. І., Міліщук С. О. Казкотерапія як психологічний метод у роботі з дітьми дошкільного віку. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 63. Т. 1. С. 41–44.
6. Коновалова Л. М., Ласточкіна О. В. Казкотерапія як засіб корекції мовлення дітей

дошкільного віку. *Сучасні проблеми логопедії та реабілітації : матеріали VI Всеукраїнської заочної науково-практичної конференції*, (14 квітня 2017 р., м. Суми); М-во освіти і науки України, Сумський державний педагогічний ун-т ім. А. С. Макаренка, Навчально-науковий ін-т фізичної культури, Кафедра логопедії ; Управління освіти і науки Сумської міської ради. Редкол.: А. А. Сбруєва, Г. Ю. Ніколаї, В. С. Бугрій та ін. Суми : ФОП Цьома С. П., 2017. С. 28–31.

7. Мащенко А. С., Руденко Ю. Ю. Особливості соціального виховання дошкільників засобами казкотерапії. *Актуальні проблеми та перспективи розвитку психології та соціальної роботи: збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю з Дня народження Еріка Еріксона*. Кропивницький, 2023. С. 159–162.

8. Онофрійчук Л. О. Використання елементів казкотерапії в забезпеченні емоційного комфорту дітей дошкільного віку. *Дошкільна освіта у сучасному соціокультурному просторі : зб. наук. праць*. За заг. ред. О. А. Гнізділової, відпов. ред. Н. В. Ковалевська. Полтава: ФОП Цьома С. П., 2019. Вип. 3. С. 144–148.

Нейрографіка як сучасний спосіб психосоціальної підтримки та збереження ментального здоров'я

Володимир Носенко,
практичний психолог КЗ «Бабаївський ліцей
Височанської селищної ради
Харківського району Харківської області»
vladpsy78@gmail.com

Війна чинить надзвичайно потужний травматичний стрес на фізичному, психічному, емоційному та соціальному рівнях. Серед рекомендованих стратегій самопомогі – прийняття емоцій, дотримання режиму, соціалізація та обмеження новин, а також використання спеціалізованих технік, зокрема нейрографіки, як творчого методу саморегуляції для трансформації внутрішніх станів і зниження тривожності. Стаття знайомить з основними елементами нейрографіки. Описано стратегію та алгоритм роботи психолога з педагогами щодо наслідків стресу війни.

Ключові слова: травматичний стрес війни, психологічні реакції, нейрографіка, основні елементи нейрографіки.

Четвертий рік війни суттєво впливає на стан людей, які щодня перебувають під її впливом. Травматичний стрес війни – це надзвичайно потужний психоемоційний тиск, що впливає на людину на кількох рівнях: фізичному, психічному, емоційному та соціальному. Його наслідки можуть бути як короткостроковими, так і тривалими, особливо якщо йдеться про пряме зіткнення з бойовими діями, втрату близьких чи вимушене переміщення.

Стрес війни викликає в людини психологічні реакції:

- Тривога, паніка, страх – реакція на небезпеку та невизначеність.
- Депресивні стани – втрата інтересу до життя, почуття безнадії.
- Порушення сну – безсоння, нічні кошмари, поверховий сон.
- Дратівливість, агресія – як спосіб захисту психіки.
- Вина того, хто вижив – провина людини за те, що залишилася живою, у безпеці, коли інші постраждали.

Серед фізіологічних реакцій на стрес все частіше спостерігається підвищення гормону стресу (кортизолу), що своєю чергою викликає:

- головний біль;
- болі в животі;
- прискорене серцебиття;
- втома, тремор, напруга м'язів;
- зниження імунітету (організм стає вразливим до хвороб).

Серед змін у поведінці внаслідок тривалого травматичного стресу в багатьох людей, а особливо в дітей, спостерігаються:

- замкнутість або, навпаки, гіперактивність;
- небажання спілкуватися, уникання соціальних контактів;
- залежності від уживання алкоголю, тютюну, наркотиків, заїдання стресу або втрата апетиту;
- проблеми з концентрацією: важко зосередитися або погіршення пам'яті.

Довготривалими наслідками стресу війни стають:

- ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) – коли симптоми тривають місяцями або роками (повторні флешбеки, тривожні сни, сильне напруження в безпечних умовах);
- комплексна травма – у разі багаторічного впливу бойових умов, окупації, насильства;
- порушення особистісної цілісності – втрата сенсу, соціальна ізоляція, проблеми в стосунках.

Психіка має надзвичайну здатність до адаптації, але в умовах хронічного стресу ця здатність вичерпується. Саме тому важливо вчасно виявляти ознаки перенавантаження та шукати підтримки ментального здоров'я. Відтак, збереження ментального здоров'я в умовах війни є критично важливим завданням, оскільки хронічний стрес, тривожність, втрата контролю та невизначеність можуть суттєво впливати на психіку.

Поради, які допоможуть підтримати себе у складних обставинах

Необхідно прийняти свої емоції. У таких обставинах є нормальним відчувати страх, злість, сум або розгубленість. Ці емоції є природною реакцією на ненормальні події. Тому важливо не соромитися плакати, говорити про свої почуття, бо це не є проявом слабкості, а більше способом розвантаження психіки.

Важливо дотримуватися звичайного розкладу дня: установити щоденний режим, прокидатись і лягати спати в один і той самий час, планувати день, дотримуватися плану навіть за критичної зміни обставин. Це допоможе відчувати контроль і стабільність у нестабільному середовищі.

Важливо не ізолюватися, а більше спілкуватися з родиною, з колегами по роботі, з друзями. Контакти, навіть короткі, можуть значно покращити психічний стан людини.

Якщо є змога, варто долучитися до волонтерської або громадської діяльності. Це створює відчуття причетності та важливості. При цьому треба обмежити відстеження новин. Постійне читання новин або «залипання» в стрічці може лише підсилювати тривожність. Слід виділяти обмежений час для перевірки та оновлення інформації лише з поважних джерел, і на цьому все.

У будь-якому разі важливо розуміти: незважаючи на війну, час іде, життя триває, а воно занадто коротке. Тому варто встигнути зробити багато речей: попіклуватися про ближнього, бо завжди є ті, кому допомога потрібна більше за нас, або ті, хто від нас залежать; використовувати маленькі, але приємні радості

для себе та близьких, бо це важливо. Слухайте музику, малюйте, читайте книжки, доглядуйте за рослинами, грайтеся з тваринами – усе, що приносить вам спокій або радість, варте уваги.

Обов'язково треба вчитися читати сигнали власного організму та своєчасно звертатися по допомогу. Так, якщо ви відчуваєте постійний страх, безсоння, панічні атаки, то слід скористатися психологічною допомогою. Сьогодні в Україні працює багато безкоштовних гарячих ліній та ініціатив (наприклад, «Ти як?», «Розкажи мені», «Психологічна допомога поруч» тощо).

Варто приділити увагу засвоєнню практик стабілізації психоемоційного стану: дихальних вправ, тілесних і психогімнастичних вправ, технік заземлення, медитативних технік і майндфулнес.

Сучасним способом психосоціальної підтримки є нейрографіка. Це творчий метод самопізнання та саморегуляції, який поєднує мистецтво, психологію, нейронауку та коучинг. Його суть у малюванні спеціальних ліній і фігур, які змінюють наші нейронні зв'язки, допомагаючи трансформувати внутрішні стани, знизити тривожність, прийняти рішення або навіть вийти з психологічного глухого кута.

Автор методу – доктор психологічних наук Павло Піскар'юв, який народився в Одесі. Як метод нейрографіки вперше була використана в Єрусалимі 29 квітня 2014 року. *Метод нейрографіки є інструментом зміни мислення через інтуїтивне малювання плавних ліній, округлення кутів і форм використання різноманіття кольорів.* Цей метод, на думку автора, стимулює формування нових нейронних зв'язків у мозку, сприяє необхідним особистісним змінам, звільняє від психологічних блоків і моделює нову бажану реальність [1]. Основним кольором малювання елементів і фігур є чорний (бажано чорний маркер). Для релаксації та найкращої концентрації варто використовувати спокійну приємну фонову музику під час малювання.

Основними елементами в нейрографіці є лінія, яка малюється спонтанно інтуїтивно, не має кутів і циклів повторення, наприклад, як синусоїда. Для правильності виконання нейрографічної лінії слід змінювати напрям малювання, щоб уникати будь-якої циклічності лінії. У разі наявності кутів у точках перетину ліній вона потребує додаткового округлення. Лінія не повинна перериватися, вона йде до краю аркуша.

Головною фігурою нейрографіки є коло, що несе енергію гармонії, цілісності, порядку, бо не має кутів, які символізують проблеми, конфлікти та інші негаразди. Коло символізує подолання конфліктів, проблем і негараздів. Воно найбільш прийнятне як фігура фіксації або головна, центральна фігура малюнка.

Також є інші фігури. Трикутник є фігурою конфлікту, але, з іншого боку, несе енергію прориву, символізує зміни та подолання застою. Квадрат є фігурою стабільності, сталості, збалансованості, але водночас застою, а кути несуть конфлікти й потребують округлення.

Крім основних елементів і фігур, зустрічаються інші другорядні фігури. Так, овал є фігурою, яка символізує народження нового. Спіраль може бути використана як фігура маніфестації (розширення) для реалізації потреб бажань, а з іншого боку, для опанування страхів і зменшення проблем (звуження). Відтак, перша малюється з центру за годинниковою стрілкою на збільшення кіл, а друга, навпаки, – ззовні, за годинниковою стрілкою на зменшення кіл аж до крапки в центрі.

Під час малювання елементів нейрографіки (ліній та фігур) у місцях перетину з'являються кутки, які символізують конфлікти або ж проблеми. Усі кутки на нейромалюнку є символом негараздів, конфліктів, які потребують вирішення, у нейромалюнку – це округлення. Саме округлення є процедурою формування нових нейронних зв'язків у мозку, що сприяє особистісним інсайтам або навіть катарсису як агентам конструктивних змін особистості.

Для завершення нейромалюнка всім його елементам, фігурам або секторам слід додати кольору. Завершений нейромалюнок має виокремлену центральну фігуру, яка може мати правильну форму, наприклад, коло чи овал, або неправильну форму, визначену автором малюнка як центральну. А також до 5 ліній поля, виокремлених з іншого малюнка жирним малюванням або іншим кольором.

Стратегія роботи зі стресом війни методом нейрографіки (робота психолога з педагогами)

Для визначення стратегії роботи зі стресом війни важливо визначити запит, рівень вираженості стресу та очікуваний результат, як його бачить клієнт.

Базовою стратегією для роботи з наслідками стресу війни є робота з емоційними залишками (травматичними енергетичними згустками). Орієнтовний час роботи – 2 години.

Алгоритм роботи:

Підготовка інструментарію. Узяти аркуш паперу А4 або А5 (половина А4, якщо час обмежено). Чорний маркер кожному учасникові. Набір кольорових маркерів (фломастерів, олівців, крейд тощо) у співвідношенні не менше одного набору на трьох учасників роботи.

Якщо учасники раніше не були знайомі з методом нейрографіки, то до початку роботи слід розповісти про метод, основні елементи та фігури. Закінчити вступний інструктаж слід такою інструкцією для роботи: «Сядьте зручно, закрийте очі. Що Ви відчуваєте, коли чуєте слово війна? Сконцентруйте ці почуття в один емоційний згусток, якщо вдалося, то відкрийте очі, візьміть маркер (якщо велике напруження, олівець або чорну ручку) та виплесніть цей емоційний згусток на свій аркуш у вигляді хаотичного малюнка (каракулів), не відриваючи руки від аркуша, за 1-2 секунди». Якщо під час перенесення емоційного сплеску аркуш порвався, зламалася ручка чи олівець, можна змінити стратегію.

У кожного учасника вийшов власний унікальний малюнок. На ньому слід виявити й округлити всі внутрішні кути й куточки. Усі зовнішні кути та незавершені лінії необхідно продовжити за допомогою нейроліній до країв аркуша, після чого округлити всі кути, які виникли за перетинами нейроліній. Подивіться на малюнок ще раз і додайте нейроліній для ще більшої інтеграції первинної «енергетичної каракулі» у загальну малюнкову нейросітку. Бажано, щоб первинна «енергетична каракулі» розчинилась у фоні сітки нейроліній. Округліть усі кутки й куточки, які з'явилися після останніх доповнень.

Зафарбуйте кольорами різні сектори малюнка так, щоб один колір охоплював декілька секторів одночасно. Не беріть дуже багато кольорів.

Видокремте центральну фігуру вашого малюнка (фігуру фіксації) або в цій зоні намалюйте коло та виділіть його жирним, округліть усі кутки, які виникли. У центральну фігуру можна додати кольорів або відтінків.

Проведіть 3–5 ліній поля, які слід виокремити (зробити жирним чорним кольором або іншим кольором жирно). Округліть усі кутки, які з'явилися на малюнку.

Рефлексія в групі про настрій та самопочуття після завершення роботи.

Стратегія роботи з окремими найбільш значними наслідками стресу війни

Алгоритм роботи:

Підготовка інструментарію. Взяти 2 аркуші паперу А4 або розірвати навпіл (якщо час обмежено). Чорний маркер кожному учасникові. Набір кольорових маркерів (фломастерів, олівців, крейд) у співвідношенні не менше одного набору на трьох учасників роботи.

Якщо учасники раніше не були знайомі з методом нейрографіки, то до початку роботи слід розповісти про метод, основні елементи та фігури. Закінчити вступний інструктаж слід такою інструкцією для роботи: «За дві хвилини напишіть на аркуші всі слова, які у вас асоціюються зі словом війна». Заштрихуйте слова в різні кольори.

Виберіть три (п'ять) «найгарячіші асоціації» та намалуйте їх у вигляді фігур на іншому аркуші. Створіть навколо цих фігур сітку нейроліній таким чином, щоб фігури розчинились у нейросітці. Округліть усі кути й куточки, які виникли під час перетину нейроліній або у фігурах.

Зафарбуйте кольорами різні сектори малюнка так, щоб один колір охоплював декілька секторів одночасно. Не беріть дуже багато кольорів.

Видокремте центральну фігуру вашого малюнка (фігуру фіксації) або в цій зоні намалуйте коло та виділіть його жирним, округліть усі кутки, які виникли. У центральну фігуру можна додати кольорів або відтінків.

Проведіть 3–5 ліній поля, які слід виокремити (зробити жирним чорним кольором або іншим кольором жирно). Округліть усі кутки, які з'явилися на малюнку.

Рефлексія: подивіться на нейромалюнок і порівняйте його кольори з кольорами заштрихованих асоціацій, особливо тих, які визначені як найгарячіші. Чи присутні ці кольори в центральній фігурі – серці малюнка? Ця інформація важлива для подальшої консультативної роботи практичного психолога.

Стратегія індивідуальної роботи з маніфестації Я та зменшення страхів і стресів, пов'язаних із війною

Алгоритм роботи:

Підготовка інструментарію. Взяти аркуш паперу А4. Чорний маркер учасникові. Набір кольорових маркерів (фломастерів, олівців, крейд). Роботу має супроводжувати приємна спокійна музика медитації.

Інструкція: «За допомогою нейроліній намалуйте небо, яке символізує безкрайній всемогутній космос. Округли всі кутки, які виникли через перетин нейроліній. Далі намалуйте під небом два кола. Одне коло – це твоє «Я». Друге – це страхи та стреси, пов'язані з війною. З радіуса «кола страхів» до центру за годинниковою стрілкою намалуйте спіраль. Від кола «Я» до неба через коло стресів і страхів проведіть нейросітку за допомогою нейроліній. Якщо виникли кути, то округли їх». *Коментар:* якщо стресів, страхів і проблем багато, радіус спіралі можна збільшити. **Мета спіралі на згортання до центру** – зменшення їх рівня вираженості.

На другому етапі з кола «Я» через коло стресів і страхів проведи нейролінії до неба. Знову подивись і округли всі кутки та куточки, які виникли. З радіуса кола «Я» за годинниковою стрілкою намалюй спіраль на розгортання. Коментар: кола спіралі мають збільшуватися та займати все більший простір на аркуші, пронизуючи коло стресів і страхів, розгортаючись аж до неба. Цю спіраль варто малювати іншим, яскравим кольором. Цей процес є маніфестацією «Я», яке стає більше, ніж усі стреси, страхи та проблеми, і єднається з величним Всесвітом. Навкруг великої спіралі можна додати хвилову спіраль, яка надасть великій спіралі «Я» об'єму.

На завершення можна додати малюнку кольорів. Обов'язково надати об'єму колу «Я» та зафарбувати його.

Список використаних джерел

1. Майя Цоколенко. *Нейрографіка – більше, ніж просто малювання*. URL: <https://stud-point.com/blog/self-development-and-motivation/neirografika-bilshe-nizh-prosto-malyuvannya/>
2. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

Психоемоційна підтримка засобами арт-практик: роль візуального самовираження в емоційній регуляції особистості

*Разводова Тетяна,
старша викладачка кафедри виховання й розвитку особистості,
секції спеціальної та інклюзивної освіти
КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»
tr1362028@gmail.com*

У статті розглядається візуальна творчість як ефективний інструмент емоційної стабілізації та психосоціальної підтримки особистості в умовах зростання стресових навантажень. Акцент зроблено на практичному потенціалі арт-методів, зокрема тих, що базуються на образотворчій діяльності як способу емоційного самовираження, саморегуляції та відновлення внутрішнього ресурсу. Представлено добірку простих і доступних технік, які можуть бути використані педагогами, психологами та соціальними педагогами в роботі з дітьми, підлітками й дорослими. Окреслено умови ефективного застосування арт-методів в освітньому середовищі, а також їхній вплив на розвиток емоційної компетентності та стійкості.

Ключові слова: візуальна творчість, емоційна стабілізація, арт-методи, психосоціальна підтримка, саморегуляція, внутрішній ресурс, арт-техніки, емоційна компетентність

Актуальність. У сучасних соціально-психологічних умовах, що характеризуються підвищеним рівнем стресу та невизначеності, особливої важливості набуває пошук ефективних засобів емоційної регуляції. Візуальна творчість як один із напрямів арт-методів стає доступним і водночас потужним інструментом психосоціальної підтримки, здатним сприяти відновленню внутрішнього ресурсу, зниженню тривожності та розвитку емоційної компетентності. Ураховуючи зростаючу потребу у психологічній підтримці в освітньому середовищі та в інших сферах, дослідження практичного потенціалу

візуальної творчості є актуальним і важливим для розвитку ефективних педагогічних і психотерапевтичних практик.

Мета статті: проаналізувати теоретичні основи та практичні можливості застосування візуальної творчості як засобу емоційної стабілізації та психосоціальної підтримки, а також представити конкретні арт-техніки, що можуть бути впроваджені в освітньому процесі та психологічній практиці.

Виклад основного матеріалу. У контексті сучасної соціокультурної ситуації, що супроводжується збройним конфліктом, нестабільністю в різних сферах життєдіяльності, високим рівнем невизначеності та інформаційного перевантаження, психоемоційний стан особистості зазнає суттєвих трансформацій. Домінуючими характеристиками емоційного фону є хронічна тривога, емоційна нестабільність, підвищена вразливість до стресу, симптоми виснаження, зниження мотивації та когнітивних функцій [3, с. 25; 7, с. 19].

Учасники освітнього процесу, зокрема здобувачі освіти, педагогічні працівники, а також батьківська спільнота, виявляють зростаючу потребу в психоемоційній підтримці. Це зумовлено впливом багатьох чинників: регулярними стресогенними подіями, порушенням звичного ритму життя, соціальною ізоляцією, тривожністю за майбутнє, а також підвищеним навантаженням, зумовленим як об'єктивними умовами (наприклад, дистанційне навчання), так і суб'єктивними переживаннями [6, с. 78].

В освітньому середовищі це проявляється у зниженні адаптивного потенціалу, частих емоційних коливаннях, послабленні саморегулятивних механізмів, зростанні конфліктогенності, а також у збільшенні випадків професійного вигорання серед педагогів [4, с. 44]. Часто емоційна виснаженість поєднується з апатією, відчуттям безсилля, втратою смислу професійної діяльності, що негативно впливає не лише на якість освітнього процесу, а й на загальну атмосферу в навчальному середовищі.

Такі психоемоційні порушення не лише ускладнюють повсякденне функціонування учасників освітнього процесу, а й вимагають системної та цілеспрямованої допомоги, що базується на сучасних теоретико-методологічних засадах. У цьому контексті особливого значення набуває поняття психоемоційної підтримки як цілісного підходу до забезпечення емоційного здоров'я та стійкості особистості [7, с. 55].

У сучасній психолого-педагогічній науці психоемоційна підтримка розглядається як система науково обґрунтованих заходів, спрямованих на збереження, зміцнення та відновлення емоційного благополуччя особистості в умовах психоемоційного напруження, кризових ситуацій або тривалого стресового впливу. Вона передбачає формування сприятливого соціально-психологічного середовища, розвиток навичок емоційної регуляції та мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості [3, с. 49].

Психоемоційна підтримка передбачає реалізацію декількох ключових напрямів.

- **Профілактичний напрям** – передбачає створення умов для запобігання дезадаптації, посилення стресостійкості, формування позитивного мікроклімату в колективі.
- **Психокорекційний напрям** – спрямований на зниження впливу негативних емоційних станів, подолання кризових реакцій, відновлення емоційного балансу.

- **Психоосвітній напрям** – включає підвищення емоційної грамотності, обізнаності в питаннях ментального здоров'я, розвиток навичок самодопомоги та взаємодопомоги.
- **Ресурсний напрям** – активізує позитивні внутрішні ресурси, такі як творчість, віра в себе, відчуття підтримки, надає досвід емоційного відновлення.

Психоемоційна підтримка в контексті діяльності учасників освітнього процесу виконує профілактичну та інтервенційну (корекційну) функції, забезпечуючи умови для подолання деструктивного впливу стресових чинників і сприяючи адаптації до нових умов. Її реалізація є важливим компонентом освітнього простору, що орієнтований на гуманістичні цінності, психологічну безпеку й розвиток особистості [6, с. 123–125; 7, с. 65–66].

До основних цілей психоемоційної підтримки належать:

- забезпечення базової емоційної безпеки й довіри в міжособистісній взаємодії;
- активізація внутрішніх ресурсів для подолання психоемоційних труднощів;
- розвиток емоційної компетентності (усвідомлення, вираження та регуляція емоцій);
- зниження рівня тривожності, напруження, дезадаптивних реакцій;
- профілактика емоційного вигорання, особливо в умовах професійної діяльності педагогічних працівників;
- підтримка психологічної стабільності у кризових ситуаціях (зокрема в умовах війни, утрат, соціальної турбулентності);
- створення умов для формування культури психічного здоров'я в освітньому середовищі.

Важливими принципами психоемоційної підтримки є:

- **Безпечність** – створення простору довіри, у якому учасники можуть вільно висловлювати емоції.
- **Доступність** – забезпечення можливості звернення по допомогу для всіх учасників освітнього процесу.
- **Індивідуальний підхід** – урахування вікових, особистісних, соціальних особливостей.
- **Комплексність** – поєднання різних методів і засобів психологічної допомоги.
- **Ресурсність** – фокус не лише на проблемі, а й на потенціалах особистості.

Як інструменти психоемоційної підтримки ефективно використовуються не лише вербальні методи взаємодії (консультування, бесіди, тренінги), але й арт-терапевтичні, тілесно-орієнтовані, ігрові, релаксаційні техніки, які забезпечують доступ до глибших шарів емоційного досвіду та сприяють його м'якій трансформації [1, с. 23–24; 5, с. 48–50].

Таким чином, психоемоційна підтримка постає як міждисциплінарне, гнучке й ціннісно-орієнтоване поняття, що здатне відповідати на виклики сьогодення та забезпечувати сталість психологічного функціонування людини в умовах турбулентного соціального середовища.

Як інструменти психоемоційної підтримки ефективно використовуються не лише вербальні методи взаємодії, але й арт-терапевтичні підходи, що дають змогу

особистості залучити ресурс невербального емоційного самовираження, візуалізувати внутрішній стан, знизити напругу та інтегрувати психоемоційний досвід у безпечний формат переживання [2, с. 4].

Арт-методи як напрям психотерапії та психокорекції

Арт-терапія як окремий напрям психотерапевтичної та психокорекційної роботи сформувалася на перетині психології, мистецтвознавства, педагогіки та медицини. В її основі лежить ідея про мистецтво як універсальний засіб невербальної комунікації, що надає можливість вираження глибинних емоційних переживань, які іноді є недоступними для вербалізації. Цей метод базується на природній здатності людини до творчості та її потребі в символічному самовираженні, що особливо актуально в періоди психоемоційної нестабільності, стресу, травматичного досвіду чи втрати.

Сутність арт-терапевтичного впливу полягає не так в естетичному результаті, як у самому процесі створення художнього образу. ***Візуальні арт-практики – один із найпоширеніших різновидів арт-терапії – передбачають*** використання різноманітних технік і матеріалів: малювання, живопису, ліплення, колажування, створення мандал, графічного дизайну, фототерапії тощо. Ці засоби дають можливість особистості трансформувати внутрішній психоемоційний досвід у зриму, матеріалізовану форму, яка, у свою чергу, стає об'єктом рефлексії та внутрішньої роботи.

У теоретичному контексті арт-терапія поєднує елементи гуманістичної, психодинамічної, когнітивно-поведінкової, тілесно-орієнтованої та інтегративної психотерапії. Так, у психоаналітичній традиції (М. Кляйн, А. Фройд, Е. Крамер) творча діяльність трактується як спосіб проєкції несвідомого змісту, який можна символічно опрацювати через інтерпретацію візуального продукту. У гуманістичному підході (К. Роджерс, Н. Роджерс) мистецтво розглядається як простір безумовного прийняття, самоактуалізації та внутрішнього розвитку особистості. Когнітивно-поведінкові терапевти (Д. Фідлер, М. Рубін) застосовують образотворчі практики для модифікації деструктивних переконань і розвитку позитивного мислення.

У психокорекційній площині арт-методи успішно застосовуються для розв'язання широкого спектра завдань: зниження тривожності, подолання психоемоційного напруження, покращення емоційної регуляції, формування позитивного образу «Я», активізація внутрішніх ресурсів, підвищення самооцінки, покращення адаптації в соціальному середовищі. Особливо важливою є здатність арт-практик активізувати процеси інтеграції когнітивного та емоційного досвіду, що сприяє формуванню нових моделей реагування на стрес і покращенню психоемоційної гнучкості.

Перевагою арт-методів є їх доступність і універсальність. Вони ефективні як у роботі з дітьми, так і з підлітками, дорослими та людьми похилого віку, незалежно від рівня освітньої підготовки, комунікативних можливостей чи мовного бар'єра. Арт-практики можуть бути використані як у контексті індивідуального консультування, так і в групових форматах, що підсилює ефект взаємної підтримки, резонансу й колективного рефлексування.

Окреме значення арт-терапія набуває в роботі з особами, які пережили психотравмуючі події: внутрішньо переміщеними особами, військовими, дітьми з досвідом насильства або втрати. Через символічне відтворення травматичного досвіду створюється можливість його психічної переробки,

десенсибілізації та побудови нових смислів, що має велике значення для емоційного зцілення.

Таким чином, арт-методи посідають важливе місце в системі сучасної психотерапевтичної допомоги та психосоціальної підтримки. Застосування їх базується на глибокому розумінні потреб особистості в самовираженні, безпечному переживанні емоцій та пошуку внутрішньої рівноваги, що робить їх надзвичайно актуальними в умовах соціальних викликів і психологічної напруги в суспільстві [1, с. 101; 5, с. 122].

Особливості впливу візуальної творчості на психоемоційний стан

Візуальна творчість – це потужний засіб зовнішньої репрезентації внутрішнього стану, який відкриває особистості безпечний простір для вираження складних емоцій, страхів, надій та внутрішніх конфліктів. У цьому процесі центральну роль відіграє здатність художнього образу віддзеркалювати психоемоційні стани, які не завжди можуть бути виражені словами. На відміну від вербальних форм комунікації, що часто блокуються через дію психологічних захисних механізмів (наприклад, витіснення, раціоналізація, заперечення) або обмеження емоційного словника, візуальні образи дозволяють «говорити» символічною мовою, минаючи свідомий контроль.

Однією з ключових особливостей візуальної творчості є її здатність стимулювати емоційне розвантаження. У процесі малювання, ліплення, створення колажів або інших видів образотворчої діяльності активізується неокортекс і водночас знижується напруга в лімбічній системі, що сприяє зменшенню тривоги, агресії, емоційної пригніченості. Візуальна репрезентація почуттів, навіть хаотичних або страхітливих, дозволяє об'єктивувати їх, тобто винести за межі «Я» і побачити зі сторони, що створює передумови для інтроспекції та рефлексії.

Важливою особливістю візуальної творчості є її функція катарсису – «очищення» емоцій через безпечне символічне відтворення внутрішнього досвіду. Водночас цей процес має й ресурсну функцію: за допомогою образотворчої діяльності особистість може не лише «вивільнити» пригнічені емоції, але й створити нові значення, збудувати позитивні образи, відчувати контроль над внутрішнім світом. Це особливо важливо для осіб, які пережили травматичні події, мають труднощі із саморегуляцією або демонструють високий рівень психоемоційної вразливості [2, с. 53; 5, с. 85].

Фізіологічні дослідження показують, що під час занять образотворчою творчістю активуються зони мозку, відповідальні за задоволення, у тому числі виділяється дофамін – нейромедіатор, що відповідає за мотивацію, відчуття задоволення та зменшення стресу [3, с. 66].

Крім того, візуальна творчість виступає ефективним інструментом символізації несвідомих конфліктів. Через метафору, образ, колір, лінію, форму можлива вербалізація та трансформація глибинних емоційних шарів досвіду. Цей механізм особливо актуальний для дітей, підлітків, осіб із мовленнєвими або когнітивними труднощами, а також для тих, хто перебуває у стані посттравматичного стресу або втрати сенсу.

Важливо й те, що процес візуальної творчості не потребує попередньої художньої підготовки чи спеціальних навичок – він орієнтований не на створення естетичного продукту, а на сам процес як форму самовираження. Це створює атмосферу безоціночності та безпеки, де клієнт може вільно експериментувати зі своїми емоціями, не боячись осуду чи критики.

Таким чином, вплив візуальної творчості на психоемоційний стан особистості проявляється в кількох ключових аспектах:

- **емоційне розвантаження** – через символічне вираження напружених переживань;
- **усвідомлення внутрішнього стану** – завдяки візуалізації та рефлексії;
- **трансформація емоційного досвіду** – через створення нових образів і змістів;
- **підвищення рівня саморегуляції** – через відновлення внутрішньої гармонії;
- **зміцнення психічної резильєнтності** – шляхом активізації ресурсних переживань і позитивного образу «Я».

Візуальна творчість виступає не лише як допоміжний психотерапевтичний засіб, а як повноцінна форма психологічної самопомоги, яка розкриває глибинний потенціал людини до зцілення [4, с. 97].

Психологічні механізми емоційної регуляції через образотворчу діяльність

Арт-практики як засіб емоційної регуляції базуються на цілісній взаємодії психічних процесів, що активуються в безпечному творчому середовищі. Ефективність їх пояснюється дією низки психологічних механізмів, які сприяють переробці, усвідомленню та трансформації емоційного досвіду [5, с. 41; 6, с. 55].

- **Катарсис** – це процес емоційного «очищення», який відбувається внаслідок вивільнення пригнічених почуттів через символічне творче самовираження. Коли людина передає свої емоції у візуальний образ (агресія, страх, біль або смуток), відбувається своєрідне перенесення емоційної напруги з внутрішнього на зовнішній план. Цей механізм полегшує емоційний стан, відкриваючи можливості для глибшої рефлексії та переробки внутрішнього конфлікту.
- **Сублімація** – це трансформація деструктивних імпульсів (агресія, тривога, імпульсивність, фрустрація) у соціально прийнятну форму – зокрема в художню творчість. Образотворча діяльність у цьому контексті виступає не лише каналом самовираження, а й способом конструктивної переробки внутрішнього напруження. Через творчість руйнівна енергія перенаправляється на створення – і це не лише стабілізує емоційний стан, а й підвищує відчуття внутрішнього контролю та самоповаги.
- **Проекція** як захисний і водночас діагностичний механізм дає змогу людині «перенести» несвідомі переживання на створюваний художній образ. Наприклад, дитина, яка не може описати свої страхи словами, здатна зобразити їх у вигляді фантастичних істот, темних кольорів або тривожних сюжетів. Такий проєктивний вихід дозволяє не лише проявити «заборонені» або складні почуття, а й побачити їх зовні – з певної дистанції, що полегшує їх усвідомлення, контроль і поступову трансформацію.
- **Інтеграція досвіду.** Образотворча діяльність сприяє об'єднанню фрагментованих, хаотичних або конфліктних елементів психоемоційного досвіду в єдину, цілісну картину. Завдяки символізації (наділенню змістом через образи, метафори, колір) і

подальшому осмисленню результатів творчого процесу особистість має змогу переосмислити події, знайти нові смисли, «зшити» роз'єднані частини переживань у наратив, що підвищує внутрішню узгодженість і стресостійкість. Така інтеграція є важливим фактором психологічного відновлення після травм, утрат або глибоких криз.

Крім зазначених феноменів, варто звернути увагу на **нейропсихологічну основу** впливу творчого процесу [2, с. 64; 7, с. 110]:

- Участь у художньо-творчій діяльності активує **праву півкулю мозку**, відповідальну за емоційно-образне мислення, інтуїцію, уяву, а також за обробку невербальної інформації.
- Водночас лівопівкульні структури (що відповідають за аналітичне мислення, мову, логіку) залучаються у процесі осмислення створених образів, що сприяє **інтеграції когнітивного й емоційного** компонентів психіки.
- Така взаємодія двох півкуль забезпечує **більш гармонійну регуляцію емоцій**, відновлення внутрішнього балансу та зниження симптомів емоційного дистресу.

Таблиця 1

Психологічні механізми емоційної регуляції у візуальній творчості

Механізм	Суть	Прояв у творчості	Психологічний ефект
Катарсис	Емоційне очищення через вивільнення напруги	Вираження негативних емоцій через колір, форму, експресивні лінії	Полегшення, зниження внутрішнього тиску, доступ до пригнічених емоцій
Сублімація	Перетворення імпульсів у соціально прийнятну творчу форму	Перенесення агресії чи тривоги у створення символічних зображень або абстракцій	Емоційна стабілізація, конструктивне самовираження
Проекція	Перенесення внутрішнього стану на зовнішній об'єкт	Зображення страхів, мрій, конфліктів через метафори, казкових героїв, тіні	Усвідомлення емоцій, дистанціювання, саморефлексія
Інтеграція	Об'єднання фрагментів досвіду в цілісний емоційний і смисловий образ	Створення мандал, автопортретів, наративних колажів	Формування нових смислів, зниження хаосу в переживаннях

Таким чином, механізми катарсису, сублімації, проєкції та інтеграції є центральними у процесі емоційної регуляції через образотворчу діяльність. Вони забезпечують безпечний шлях до вираження, усвідомлення та трансформації переживань, сприяють розвитку емоційної компетентності, внутрішньої психологічної стійкості особистості

Техніки візуальної творчості є ефективним інструментом у роботі практичного психолога, оскільки дозволяють м'яко й ненав'язливо занурити клієнта в процес самопізнання та емоційного вираження. Завдяки образному мисленню, символіці, творчому самовираженню психолог отримує доступ до глибинних переживань клієнта, навіть якщо ті не усвідомлюються або важко вербалізуються. Такі техніки особливо цінні в роботі з дітьми, підлітками, людьми, які переживають травматичні події, або мають труднощі у вербалізації своїх почуттів [5, с. 102; 6, с. 165].

Практичні техніки візуальної творчості як інструмент емоційної підтримки

Техніка «Безпечне місце»

Мета: створення образу простору, який дарує відчуття безпеки, затишку, контролю та спокою. Зниження тривожності.

Вік: від 5 років.

Тривалість: 20–30 хвилин.

Інструменти/матеріали: аркуш А4 або більше, кольорові олівці, фломастери, пастель, фарби (на вибір).

Хід роботи:

1. Запропонуйте дитині/учасникові уявити місце, де вона/він почувається у повній безпеці. Це може бути реальне місце (кімната, ліс, бабусина хата) або вигадане (замок, чарівний острів).
2. Попросіть описати словами: яке це місце, що там є, які запахи, звуки, кольори.
3. Після короткої уявної подорожі перейдіть до малювання цього місця на аркуші.
4. У процесі підтримуйте: «Що хочеться додати ще?», «А хто поруч у цьому місці?», «Що робить це місце безпечним для тебе?».
5. Завершіть обговоренням: «Як ти почуваєшся зараз?», «Що ти можеш зробити, коли тобі страшно або сумно, щоб згадати про це місце?».

Техніка «Кольори мого настрою»

Мета: розвиток емоційної свідомості, уміння розпізнавати й називати емоції; зменшення внутрішнього напруження.

Вік: від 6 років.

Тривалість: 20 хвилин.

Інструменти/матеріали: аркуші, олівці, фломастери, воскові крейди або фарби.

Хід роботи:

1. Запропонуйте подумати, який зараз настрій у дитини/учасника.
2. Виберіть кольори, що найбільше підходять до цього настрою. Наприклад, сум може бути сірим, злість – червоною, радість – жовтою.
3. Намалюйте абстрактну пляму, лінії, форми чи символи, які відповідають цьому настрою – без обмежень чи шаблонів.
4. Можна дати завдання: «Намалюй кольорову мапу свого настрою».
5. Після виконання проговоріть: «Які кольори ти обрав(-ла) ? Чому?», «Що ти відчуваєш, дивлячись на малюнок?», «Чи хочеш щось змінити в цьому настрої?».

Техніка «Дерево сил»

Мета: підвищення самооцінки, усвідомлення власних ресурсів і сильних сторін.

Вік: від 7 років.

Тривалість: 30–40 хвилин.

Інструменти/матеріали: аркуш паперу, кольорові олівці або фломастери.

Хід роботи:

1. Поясніть, що дерево – це символ особистості. Коріння – підтримка (родина, друзі), стовбур – мої риси, гілки – мої вміння, листя чи плоди – досягнення.

2. Почніть із коріння: запропонуйте дитині намалювати корені й підписати, хто чи що її підтримує.
3. Далі – стовбур: запишіть якості характеру, наприклад, «добрий», «смілива».
4. Намалюйте гілки – це навички: «вмію малювати», «добре рахую», «доглядаю за тваринами».
5. І останнє – листя або плоди: це результати, чим можна пишатися.
6. Обговоріть: «Що ви дізналися про себе?», «Що допомагає тобі справлятися з труднощами?».

Техніка «Мій емоційний монстрик»

Мета: зовнішнє зображення «важкої» емоції, її осмислення, зниження напруги та страху.

Вік: від 5 до 10 років.

Тривалість: 20–25 хвилин.

Інструменти/матеріали: кольоровий папір, фломастери, ножиці, клей, олівці, глина (за бажанням).

Хід роботи:

1. Запитайте: «Яку емоцію тобі складно переносити? Страх? Злість? Сум?»
2. Запропонуйте уявити, що ця емоція – це монстрик. Як він виглядає? Який у нього колір, форма, очі, рот?
3. Намалюйте або зліпіть цього монстрика. Дозвольте дитині проявити фантазію.
4. Можна дати йому ім'я.
5. Запитайте: «Що він хоче сказати?», «Чого він боїться?», «Що його заспокоює?», «Як ми можемо з ним подружитися?».
6. Завершіть тим, що монстрика можна посадити в «будиночок» (конверт, коробку), узяти під контроль або перетворити на щось позитивне.

Техніка «Мандала емоцій»

Мета: стабілізація емоційного стану, медитативне зосередження, вивільнення внутрішнього напруження.

Вік: від 10 років (можна спрощено – від 7).

Тривалість: 30–40 хвилин.

Інструменти/матеріали: циркуль або шаблон кола, олівці, фломастери, фарби.

Хід роботи:

1. Намалюйте коло. Поділіть його на сектори, як шматочки пирога.
2. Кожен сектор – це певна емоція. Запропонуйте учаснику обрати, які емоції в ньому живуть зараз (радості, тривога, злість тощо).
3. Нехай кожна емоція отримає свій колір і візерунок.
4. Заповнюйте мандалу посекторно, повільно, зосереджено, дозволяючи собі відчувати і виражати.
5. Після завершення роботи обговоріть: «Яких емоцій більше?», «Що допомагає збалансувати малюнок?», «Що змінилося всередині під час роботи?».

Техніка «Лист самому собі» (з елементами колажу)

Мета: підтримка, формування позитивного внутрішнього діалогу, розвиток самоспівчуття.

Вік: від 10 років.

Тривалість: 30–45 хвилин.

Інструменти/матеріали: аркуш паперу, клей, ножиці, журнали, олівці, маркери.

Хід роботи:

1. Поясніть, що сьогодні учасник напише та створить «лист підтримки» самому собі – ніби від друга, який дуже добре знає його.
2. У першій частині – текст: «Я знаю, що тобі було важко, коли...», «Я пишаюся тобою за...», «Пам'ятай, що ти...» – добір теплих, підтримувальних фраз.
3. У другій частині – створення візуального послання: добір образів, слів, кольорів, що підсилюють послання.
4. Заохотьте прикрасити лист, скласти його та заховати в «таємну скриньку» або лишити в доступному місці.
5. Обговоріть, як це – говорити добре про себе? Чи важко? Чи хочеться ще повторити таку практику?

Висновки. Візуальна творчість має надзвичайно важливе значення в контексті психоемоційної підтримки. Вона виступає своєрідним «мовчазним діалогом», який допомагає людині передати внутрішні переживання, зняти емоційне напруження, опанувати стрес і відновити психічну рівновагу. Через колір, форму й образ людина знаходить шлях до самовираження, самопізнання та зцілення.

Особливо важливо інтегрувати візуальну творчість у сучасний освітній процес. Вона сприяє не лише розвитку креативності й естетичного мислення, а й формуванню емоційної грамотності, стресостійкості та навичок емоційної регуляції в дітей і підлітків. Творчі практики створюють умови для безпечного самовираження, підтримують психологічне здоров'я та покращують загальну якість освітнього середовища.

Однак ефективне використання візуальної творчості в освітньому та психологічному просторі можливе лише за умови належної професійної підготовки педагогів і психологів. Фахівці повинні володіти методами арт-терапії, знати основи психології творчості та вміти адаптувати ці підходи до вікових, а також індивідуальних особливостей дітей і молоді. Підвищення кваліфікації в цьому напрямі є важливою умовою для створення освітнього простору, чутливого до емоційних потреб здобувачів освіти.

«Творчість вимагає сміливості» – цей крилатий вислів відомого французького художника, скульптора, графіка, майстра декоративного мистецтва Анрі Матісса актуальний і сьогодні, адже саме через творчість ми маємо змогу зцілювати душу, відкривати нові горизонти та будувати гармонійне майбутнє.

Список використаних джерел

1. Гриньова О. В. Арт-терапія: теорія і практика психокорекції. Київ: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2019. 256 с.
2. Ковальчук Н. В. Візуальні арт-техніки в психотерапії: методичний посібник. Львів: Центр психологічної підтримки, 2021. 148 с.
3. Мартинюк І. С. Психоемоційна підтримка в освітньому середовищі: психологічні аспекти. Харків: Основа, 2020. 180 с.

4. Савчук Л. Психологічна допомога у кризових ситуаціях: сучасні підходи. Київ: Наукова думка, 2018. 200 с.
5. Середа Т. В. Арт-терапія у роботі з дітьми та підлітками: методика і практика. Львів: Піраміда, 2022. 220 с.
6. Чумаченко О. В., Петренко В. В. Психосоціальна підтримка в умовах соціальних криз: теорія і практика. Київ: Вища школа, 2021. 256 с.
7. Шаповалова Н. В. Емоційна компетентність у навчальному процесі: розвиток і підтримка. Харків: Фоліо, 2023. 192 с.

Фрактальне малювання як метод ефективної стабілізації психоемоційного стану

*Олена Тимченко,
психолог КУ ЦПРПП Наталинської сільської ради
Берестинського району Харківської області
elenatimch@ukr.net*

Стаття присвячена фрактальному малюванню як ефективному арт-терапевтичному методу для стабілізації психоемоційного стану дітей і дорослих в умовах війни та стресу. Метод має діагностичну та корекційну мету, оскільки аналіз ліній, кольорів, розмірів фігур (фракталів або «віконець») дає змогу оцінити емоційний стан, рівень тривожності та внутрішню гармонію особистості. Регулярна робота з фрактальними малюнками сприяє зниженню напруги, покращенню самооцінки та загальній гармонізації психічного стану.

Ключові слова: *фрактальне малювання, психоемоційний стан, корекція стресу, підсвідомість, гармонізація.*

Актуальність. Війна в Україні стала потужним викликом для всіх учасників освітнього процесу. Тому на цей час актуальною є проблема психологічного стану дітей та дорослих. Ситуація в країні вплинула на позитивне зростання особистості, уміння керувати своїми емоціями, соціалізацію, здатність долати стрес і приймати відповідальні рішення. Наразі є багато методів і заходів, спрямованих на подолання стресу, зокрема це арт-терапевтичні методи, що допомагають долати стреси та стабілізувати психоемоційний стан людини. Крім того, арт-методи допомагають людині розкрити свій потенціал, розвинути творчі здібності, стати на шлях духовного зростання та трансформації. Вони є найбільш доступними й ефективними в корекції психоемоційного та особистісного стану як для дитини, так і для дорослого.

Фрактальне малювання є одним із різновидів арт-методів. За допомогою цього методу відбувається стабілізація, корекція, лікування мистецтвом. Фрактал (лат. fractus – подрібнений, дробовий) – нерегулярна, самоподібна структура. У широкому розумінні фрактал означає фігуру, малі частини якої в довільному збільшенні є подібними до неї самої. Тобто фрактали розуміють як безліч подібних частин, із яких складається зображення повністю. Майже всі предмети природи складаються з фракталів.

Цей метод дозволяє задіяти глибинні механізми несвідомого, поліпшити та зміцнити здоров'я, гармонізувати ситуації, вирішити завдання міжособистісні та творчі. Під час освоєння методу фрактального малюнка зростає духовна складова людини, що своєю чергою дозволяє розкрити й розвинути свій творчий потенціал. Головне завдання людини – висловити через малюнок те, що вона відчуває. Відбувається заміна слів формою ліній, кольором, штрихами, структурою малюнка. Такий малюнок може нести як діагностичну, так і корекційну мету стану людини.

Мета статті: розкрити значення фрактального малювання як ефективного арт-терапевтичного методу, що сприяє зниженню стресу, стабілізації психоемоційного стану, гармонізації загального психічного стану людини, допомагає формувати зосередженість, уяву та концентрацію уваги, активізувати творчі можливості, підвищити активність кори півкуль головного мозку; навчити самовираження, розвивати дрібну моторику.

Виклад основного матеріалу. Метод фрактального малювання може використовуватися як у груповій, в так і індивідуальній роботі в адаптаційний період, а також для зняття стресу, тривоги, напруги та втомлюваності. Може бути використаний у колективі (як дитячому, так і дорослому), де є проблеми із сумісністю, напружений психологічний клімат.

У роботі з молодшими школярами використовуються фрактальні розмальовки: розмальовки по цифрах і літерах, так звані «розмальовки-антистрес», які складаються з безлічі дрібних елементів (фракталів).

Робота зі складною геометрією малюнка розвиває образне мислення, допомагає заспокоїтися та відволіктися на інший вид діяльності. Цей метод використовувати може кожен, незалежно від віку та професійного рівня.

Індивідуальна робота. Одній особі пропонуються чорна кулькова ручка, кольорові олівці, чистий аркуш і завдання: створити малюнок і розфарбувати так, як вона хоче, або надається готовий малюнок-розмальовка з таким же завданням розфарбувати.

Робота в парах. Один малюнок пропонується двом особам із проханням розфарбувати так, щоб вийшла загальна картинка. У цьому разі додатково відбувається розвиток комунікативних навичок, налагоджуються стосунки в конфліктах.

Важливо. Фрактальний малюнок створюється незвично – із закритими очима. Це дозволяє на деякий час відключити оціночні судження розуму та проявити повну свободу самовираження. Завдяки методу фрактального малюнка стає можливим отримати доступ до знань, прихованих у найглибших шарах підсвідомості.

Фрактальні малюнки можуть бути діагностичними та корекційними.

Створення діагностичних малюнків дозволяє оцінити особливості характеру та психоемоційний стан людини з подальшим коригуванням цього стану в корекційних малюнках.

Метод фрактального малювання. Створення діагностичного малюнка

Обладнання: аркуш білого паперу формату А-4 (краще для креслення, він щільніший), чорна кулькова ручка, олівці (бажано різних кольорів) або кольорові гелеві та кулькові ручки.

Інструкція. Узяти аркуш паперу, розташувати його горизонтально. Узяти чорну кулькову ручку, поставити її на будь-якому місці аркуша, закрити очі. Не

відриваючи ручки, малювати хаотичну криву в різних напрямках, щоб у результаті вийшла якась абстракція, що заповнює аркуш приблизно на 2/3. Час малювання для дітей 30–45 секунд, для дорослих – 60 секунд. Рука під час малювання не відривається від аркуша.

Закриті фігури, які утворилися в результаті мистецтва, називаємо фрактали. Якщо фрактали занадто великі або малюнок зміщений у сторону, то допускається ще двічі по 20 секунд, закривши очі, домалювати ті місця, де фрактали великі, або заповнити порожні місця на аркуші. Отримали розмальовки-фрактали. Фон навколо малюнка зафарбовувати не можна. Бажано, щоб було близько 36-100 відтінків кольорових олівців, крім білого. Можна придбати 3- 4 пачки по 24 олівці від різних виробників. Можна використовувати гелеві або кулькові ручки кількох кольорів, ними зручно промальовувати найдрібніші фрактали. Олівці мають бути складені в коробку, із заплющеними очима треба діставати перший олівець. З відкритими очима зафарбувати ним від 3 до 10 фракталів у різних частинах картини з різним натисканням на олівець (сильно, середньо та м'яко).

Важливо. Діставати олівець з коробки із заплющеними очима. Це спрощує доступ до підсвідомості. Рецептори на кінчиках пальців сигналізують про те, який колір узяти. Також перед розфарбовуванням рекомендується на окремому аркуші малювати у стовпчик або в рядок кружечки тими кольорами, які ви витягаєте, закривши очі. Це називається *кольоропроба*. Вона полегшує діагностику, інтерпретацію малюнка.

Перший малюнок – це діагностичний малюнок. Його можна малювати протягом доби, тому що настрій може змінюватися, різні події можуть відбуватися. Це сприяє більш точній діагностиці. Малюнок на перший погляд може бути простим і примітивним, але може нести велику інформацію про автора.

Лінії, розташування малюнка на аркуші, фон, форми, кольори, їх співвідношення та інтенсивність розфарбування, герої, які з'явилися на малюнку, дуже важливо при інтерпретації. Після малювання мають бути з'єднані всі незакінчені, обірвані лінії.

Корекційні малюнки треба малювати не один раз. Така робота проводиться протягом багатьох занять (можна малювати до 21 фрактального малюнка). З кожним малюнком роботи будуть цікавішими та більш різнобічними.

Аналіз та інтерпретація інформації, яка міститься у фрактальному малюнку

1. Лінії

Спочатку необхідно подивитися та оцінити якість лінії, якою намальовано контур малюнка. Оцінити, наскільки лінія плавна, наскільки промальована, контрастна, товста. Необхідно оцінити швидкість, з якою лінія проведена. Визначити: спокійною була людина в той момент чи ні. Якщо чітко промальована лінія, то людина впевнена, має твердий характер, цілеспрямована й самостійна, охайна. Коли натиск при проведенні ліній не завжди однаковий, то частіше всього це творча людина, з гнучким характером, мрійлива, не завжди стійка до емоцій, іноді проявляє невпевненість у собі.

Слабко промальовані лінії – хворобливий стан, комплекси, помітна невпевненість у собі. Різкі лінії, кутоподібні – емоційна напруга, стресовий стан. Лінії з плавними переходами – гармонічний, стабільний стан людини.

Розташування ліній по колу, колоподібні повтори в малюнку – схильність до нав'язливих станів, неврозів.

2. Розмір і конфігурація малюнка

Маленький малюнок(не більше $1/3$ площі аркуша) – з одного боку, комплекси та знижена самооцінка, з іншого – схильність до егоцентризму. Середній розмір (приблизно $2/3$ площі аркуша) і овальний периметр малюнка зазвичай вказують на врівноважений характер. Великий малюнок (значно більше $2/3$ площі аркуша) з лініями, які виходять за грані аркуша – нестабільний емоційний стан, у деяких випадках неспроможність до концентрації уваги. Прямокутна форма периметра малюнка – прямолінійний, зазвичай важкий характер. Конфігурація малюнка з химерними хвостиками по його периметру – яскрава індивідуальність, неординарність, у деяких випадках нестійкий характер.

3. «Віконця». Конфігурація та розміри

«Віконця» на фрактальному малюнку теж несуть у собі достатній об'єм інформації про його автора. Коли лінії багаторазово перетинаються у просторі, виходить велика кількість «віконць» різних розмірів, конфігурацій та пропорційних відносин. Вони можуть бути трикутні, у вигляді кола, витягнуті тощо. «Віконця» можуть розкрити цікаві подробиці, а їх сукупність дає чітку картину про особистість. Гармонійне сплетіння розмірів віконць на всій площі малюнка ($1/3$ великих, $1/3$ – середніх і $1/3$ – маленьких) вказує на впевненість у собі, цілеспрямованість, стабільність.

Велика кількість більших віконць – добра та відкрита натура. Велика кількість середніх віконць – вимогливість, охайність, педантизм, наявність аналітичних здібностей, схильність до точних наук. Велика кількість маленьких віконць – сором'язливість, у деяких випадках невпевненість у собі, не завжди охайність. Плавні, колоподібні віконця з невеликою кількістю геометричних форм – розсудливий, спокійний характер, схильність до творчості. Велика кількість геометричних форм – яскраво виражена схильність до аналізу, скептицизм в оцінках, прямолінійний авторитарний характер. Різко промальовані, кутоподібні, нерівні віконця – емоційна нестабільність, роздратування та стреси.

***Примітка.** Уважно проаналізуйте геометричні форми «віконць»:*

А) помітна кількість «віконць» геометричної форми, отриманих просто за допомогою перехресних ліній, вказує на наявність твердого характеру та діловитості. Але при цьому відмічається деякий комплекс залежності від настрою;

Б) геометричні форми «віконць», добре промальовані та ті, які займають всю або більшу частину малюнка, вказує на прямолінійність, консервативність, також такій людині можуть бути притаманні такі риси характеру, як цілеспрямованість і безкомпромісність.

4. Плями

Маленькі чорні (крапкові плями) віконця – наявність риси «формувача» подій (тобто, що думає людина – те й виходить). Будь-яка невелика чорна пляма свідчить про початок змін подій у теперішній час. Помітна кількість середніх плям або велика пляма чорного кольору – енергетичний голод, знеструмленість (небажана праця, робота без прагнення отримати будь-який результат). Велика локальна чорна пляма – гостра проблема особистого характеру

5. Характерні кольорові акценти

Великі «віконця» червоного кольору – схильність до нав'язливих станів, тривожність. Помітна кількість червоних плям середнього розміру –

напруженість, нестійкі емоції. Одне або декілька великих «віконць» коричневого кольору – довготривалі невирішені проблеми особистого характеру. Велика кількість відтінків зеленого кольору – природна здібність організму до саморегуляції. Одне або декілька великих «віконць» фіолетового кольору – тривожний стан, агресія, стрес.

6. Колір

Чистий без плям, білий фон малюнка – висока концентрація уваги, відповідальність і пунктуальність. Випадково або навмисно не замальовані «віконця» білого кольору – значна незатребуваність природних якостей.

Про інші кольори:

Жовтий колір – колір педагога, учителя.

Тепло-жовтий – колір коментатора.

Зелений колір усіх відтінків – колір здорової енергії, здібності до цілительства.

Блакитний – колір спокійної енергії.

Синій та темно-синій – колір холодної, байдужої енергії.

Бузковий – колір сильної енергії.

Фіолетовий – колір фантазера.

Ліловий – колір могутньої енергії.

Розовий – колір теплої енергії.

Червоний, малиновий – колір небезпеки, тривоги.

Густий відтінок червоного, бордовий, вишневий – колір сили, агресивної енергії.

Помаранчевий колір – колір життєвої, сексуальної енергії.

Світлі відтінки (золотавий, охра, пісочний) – колір чистої енергії, святої.

Коричневий – колір, що означає наявність біди, глибоких переживань, депресії.

Сірий колір – колір, що означає наявність нестабільної енергії, а якщо мало сірого – швидкі зміни в життєвих подіях.

Чорний колір – колір енергетичної ями, пустоти, вакууму.

Висновки. Метод фрактального малювання сприяє налагодженню психоемоційного стану внаслідок стресів, травматичних подій та інших неприємних емоцій. Відбувається трансформація свідомості та життя людини. Гармонізується психічний стан, покращується самодостатність і самооцінка. У дітей розвивається посидючість, увага, дрібна моторика.

Такі малюнки сприяють тому, що людина відпочиває, стабілізується, знімає напругу, хвилювання, тривогу, що важливо зараз, в умовах війни та напруженої ситуації в країні. Це динамічна медитація та реальний спосіб зупинити нескінченний біг думок у голові. Коли зупиняються думки, відпочиває серце й душа. Також процес розфарбовування розслабляє лицьові м'язи, що сприяє зменшенню зморщок.

Список використаних джерел

Електронні ресурси

1. <http://www.pl.kpi.ua/%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D1%82%D1%8F-%D0%B7-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BC-%D0%B2-%D0%BF%D1%88-%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D1%8C/>
2. <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-na-temu-fraktalne-maluvanna-408725.html>

3. <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/29764/1/%D0%94%D0%BE%D0%BD%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf>
4. <https://dut.edu.ua/ua/news-1-562-7157-fraktali-%E2%80%93-nauka-chi-krasa-kafedra-vischoi-matematiki-matematichnogo-modelyuvannya-ta-fiziki>
5. <https://jak.koshachek.com/articles/fraktalni-maljunok.html>
6. <https://www.visnik.org.ua/pdf/v2011-02-38-yakovets.pdf>
7. [file:///C:/Users/Systema/Downloads/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF_11-03-2022%20%D1%872%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Systema/Downloads/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF_11-03-2022%20%D1%872%20(1).pdf)

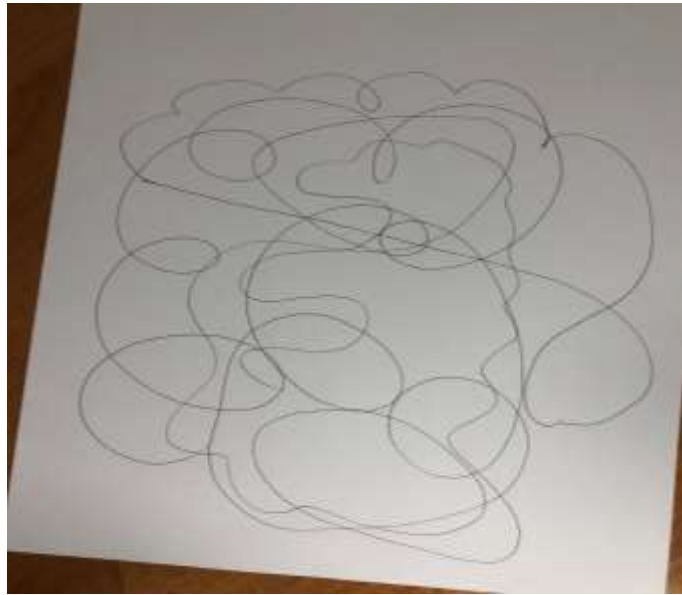


Рис. 1. Малювання чорною кульковою ручкою із закритими очима



Рис.2. Розфарбовування фрактал

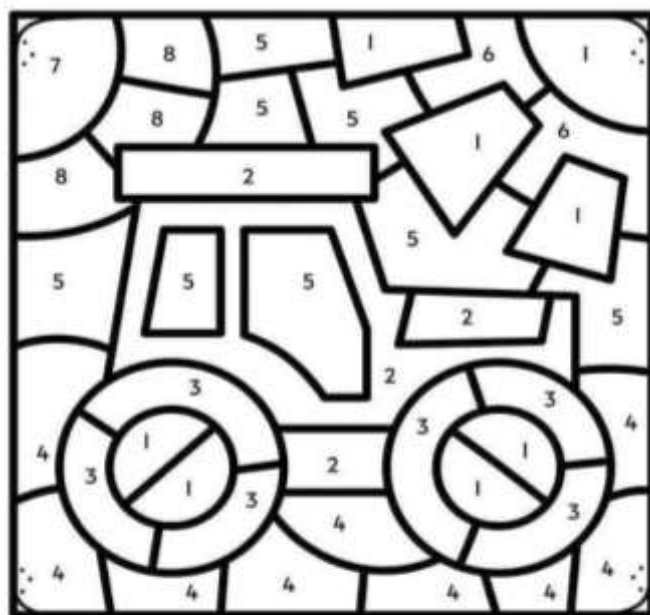


Рис.3. Фрактальні розмальовки



Рис.4. Фрактальні розмальовки

2.3. Використання онлайн-ресурсів і цифрових інструментів для психологічної підтримки учасників освітнього процесу

Використання онлайн-ресурсів і цифрових інструментів для психологічної підтримки учасників освітнього процесу

Осауленко Оксана,
соціальний педагог Комунального закладу
«Нововодолазька санаторна школа» Харківської обласної ради
o.e.osaulenko@ukr.net

У статті представлено досвід роботи Комунального закладу «Нововодолазька санаторна школа» з реалізації просвітницького проєкту «Університет педагогічних знань батьків із питань забезпечення творчого співробітництва учасників освітнього процесу в умовах дистанційного навчання». Висвітлено використання цифрових інструментів і онлайн-ресурсів для психологічної підтримки учасників освітнього процесу на шляху впровадження Концепції НУШ за принципами педагогіки партнерства та соціальної взаємодії. Наведено приклад реалізації просвітницького проєкту для батьківства в умовах дистанційного навчання з використанням онлайн-інструментів.

Ключові слова: соціальне партнерство, батьківське ком'юніті, цифрові інструменти, онлайн-ресурси.

Освіта – це динамічний процес, запорукою успіху якого є ефективна співпраця всіх його учасників. Спрямування на демократизацію взаємовідносин педагога з учнями, колегами, батьками є одним із ключових напрямів оптимізації освітнього процесу в умовах сучасної перебудови освітньої галузі та впровадження Концепції «Нова українська школа» [3; с. 85]. Педагогіка партнерства – не лише один із компонентів формули Нової української школи, що включає систему методів і прийомів виховання та навчання на засадах гуманізму й творчого підходу до розвитку особистості. Це ключ до налагодження тісних взаємозв'язків між учасниками освітнього процесу, де панує довіра, повага, взаєморозуміння й водночас взаємна вимогливість.

Автори цього напрямку педагогіки (В. О. Сухомлинський, Ш. О. Амонашвілі, І. П. Волков, І. П. Іванов, А. С. Макаренко, В. А. Караковський, С. М. Лисенкова, В. Ф. Шаталов та інші) заклали в його ідею демократичний спосіб співпраці між учителем, учнем і батьками, які об'єднані спільними цілями та прагненнями, є добровільними й зацікавленими співниками, рівноправними учасниками освітнього процесу, відповідальними за результат. Учитель має бути другом, а родина – залучена до побудови освітньої траєкторії дитини [1; с. 326]. Одним із принципів педагогіки партнерства є соціальне партнерство – добровільна й рівноправна взаємодія всіх учасників освітнього процесу, спрямована на розробку, ухвалення та реалізацію педагогічних і соціально-економічних рішень, які забезпечують ефективний розвиток дітей, їх самовизначення та самореалізацію в соціальному середовищі. Потенціал соціального партнерства в закладі освіти забезпечується сукупністю ресурсів: інтелектуальних, економічних, кадрових, організаційних, методичних тощо, який ґрунтується на співпраці, на

спільних інтересах і потребах, добровільності, рівноправності всіх партнерів, відповідності змісту, цілей, наслідків і вимогам законодавства у сфері освіти. Технологія соціального партнерства є однією з найбільш ефективних у побудові соціально орієнтованої взаємодії педагогів, учнів і батьків та організації середовища для такої взаємодії в умовах закладу освіти [2; с.104].

Керуючись саме таким принципом, підійшли до створення та впровадження просвітницького проекту «Університет педагогічних знань батьків із питань забезпечення творчого співробітництва учасників освітнього процесу в умовах дистанційного навчання» (далі – «Університет педагогічних знань батьків») у КЗ «Нововодолазька санаторна школа». Над його ідеєю, організацією та реалізацією працювала ціла команда однодумців: заступник директора з виховної роботи Черниш І. В., соціальний педагог Осауленко О. Є., практичних психолог Старець Т. В., вихователі та класні керівники 3–11-х класів.

Запровадження воєнного стану та тривалий період навчання з використанням дистанційних технологій стали серйозним викликом для освітян, батьків і здобувачів освіти, зумовили необхідність надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу, організації соціально-педагогічного супроводу освітнього процесу, реалізації просвітницької роботи в онлайн-режимі. Відповідно для ефективного виконання своїх функцій фахівцям психологічної служби необхідно володіти цілим арсеналом цифрових інструментів і вміло користуватися різноманітними онлайн-ресурсами. Одним із прикладів комплексного застосування сучасних цифрових можливостей на практиці став наш проєкт «Університет педагогічних знань батьків», який стартував із грудня 2024 року. Його місія – об'єднання батьківського ком'юніті з метою забезпечення тісної та ефективної співпраці між учасниками освітнього процесу щодо питань розвитку та інноваційності освіти в сучасних умовах. До роботи Університету запросили батьків і осіб, які їх замінюють, які зацікавлені в якісному розвитку шкільної освіти, ефективному залученні батьківської спільноти до освітнього процесу й у створенні сприятливого середовища для навчання дітей

Методологія проєкту передбачала :

- **у процесі творчої співпраці:** застосування в роботі батьківських груп інтерактивних інструментів, сучасних арт-методик, проєктної діяльності;
- **під час просвіти:** відкриті мікрофони, прямі запитання, розгорнуті відповіді під час обговорення та висвітлення актуальних тем, які цікавлять батьківство, турбують освітян і стосуються безпосередньо шкільного середовища;
- **з метою психологічної підтримки:** практики соціально-емоційного та етичного навчання, розвиток стресостійкості, техніки заземлення, психологічного та емоційного розвантаження.

Безпосередня реалізація проєкту була покладена на працівників психологічної служби закладу й передбачала проведення шести онлайн-зустрічей (сесій) протягом 2024/2025 навчального року. Заплановано проведення сесій 1 раз на місяць тривалістю 60–90 хвилин. у форматі ZOOM-конференції. Структура сесії: інформаційні повідомлення за темою зустрічі, обговорення проблематики, групові та індивідуальні практики, рефлексія.

З метою збору й узагальнення інформації про слухачів «Університету педагогічних знань батьків» було створено Google-форму, де бажаючи залишали

свої контактні дані, зазначали день і час, коли їм зручніше було б відвідати зустріч, залишали додаткові питання, які їх цікавлять, очікування та побажання.

Для інформування батьківства щодо старту проєкту було створено проморолик про «Університет педагогічних знань», який розміщено на сторінці закладу в соціальній мережі Facebook, поширено в класних чатах у месенджерах Telegram, Viber. Дієвим і ефективним інструментом для створення проморолика, презентаційних матеріалів, дощок став онлайн-інструмент із величезним спектром можливостей Canva. Завдяки її можливостям і практичним навичкам педагогів візуальна складова проєкту мала сучасний і цікавий вигляд. З промороликом проєкту можна ознайомитися за посиланням:

https://drive.google.com/file/d/1Os_ym_pfnSTh53pr4mW300dtn5KqZnBz/view?usp=sharing.

Тематика та завдання сесій «Університету педагогічних знань батьків» були різноманітними та спрямованими на розширення знань батьків із найбільш актуальних питань і проблематики, яка найчастіше виникає в системі взаємозв'язків «батьки – діти». У таблиці 1 узагальнено інформацію про сесії та інструменти, які використовувалися під час проведення онлайн-зустрічей.

Таблиця 1

Тематика та завдання сесій «Університету педагогічних знань батьків»

№ пор.	Період	Тема сесії	Проблемне питання	Завдання	Використані онлайн-інструменти
1.	Грудень 2024	Дистанційне навчання. Виклики чи можливості	Як провести цей період максимально ефективно?	Розширити кругозір, відкрити нове, переформатувати старе	Zoom, Google-диск, Canva , Worldwall ,
2.	Січень 2025	Мотивація	Як пробудити внутрішню мотивацію?	Знайти правильні слова	Zoom, Google-диск, Canva , Worldwall , WordArt , Slido
3.	Лютий 2025	Підлітковий вік	Як зрозуміти та прийняти підлітка?	Навчитися дихати, мовчати, говорити з підлітком	Zoom, Google-диск, Canva , Worldwall , Slido , Padlet
4.	Березень 2025	Батьківські настанови	Чи слід формувати очікування та як сприймати реальність?	Навчитися довіряти, делегувати, відпускати	Zoom, Google-диск, Canva , Mentimeter , Worldwall ,
5.	Квітень 2025	Фізична активність	Як розшевелити дітей і себе?	Знайти ресурси, відчувати тіло	Zoom, Google-диск, Canva , Mentimeter , Worldwall ,
6.	Травень 2025	Літні канікули в плюсі	Як організувати змістовні канікули і цікавий та безпечний відпочинок?	Провести світове кафе «ProЛіто!»	Zoom, Google-диск, Canva , Mentimeter , Worldwall , Padlet

За підсумками реалізації просвітницького проєкту можемо зазначити, що серед батьківства є представники, які дійсно зацікавлені в розвитку шкільної освіти, у створенні сприятливого освітнього середовища, налагодженні ефективної співпраці всіх учасників освітнього процесу. І саме завдяки подібним цікавим і змістовним, інтерактивним просвітницьким проєктам нам, освітянам, вдасться залучити ще більше батьків до розвитку освіти за принципами педагогіки партнерства та соціальної взаємодії. А це своєю чергою сприятиме як формуванню позитивного психологічного мікроклімату в закладі освіти, так і покращенню психоемоційного стану дітей, їх батьків і педагогів.

Отже, цифрові інструменти та онлайн-ресурси – невід’ємна складова діяльності працівників психологічної служби закладу освіти. Вони стрімко розвиваються, оновлюються та вдосконалюються. Уміле використання їх у всіх напрямках діяльності забезпечить ефективне виконання професійних функцій соціального педагога та практичного психолога навіть у дистанційному форматі навчання та в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел:

1. Вишневецький О. Теоретичні основи сучасної української педагогіки : посібник для студентів вищих навчальних закладів. Дрогобич : Коло, 2006.
2. Коханова О. П. Психологія партнерської взаємодії в освіті: навчально-методичний посібник. К. : Вид-во ПП Щербатих О. В., 2011.
3. Кравчинська Т. С. Педагогіка партнерства: основні ідеї, принципи та сутність. Підготовка керівних та педагогічних кадрів до реалізації Концепції Нової української школи: збірник статей Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (6 квітня 2017 року). Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2017.

Едьютейнмент для психологічної підтримки учасників освітнього процесу

Серік Ольга,
учитель біології, спеціаліст вищої категорії,
учитель методист Комунального закладу
«Чугуївський ліцей № 2» Чугуївської міської ради
Харківської області
serik_olya@ukr.net

У статті розглядається феномен едьютейнменту як інноваційного підходу в освітньому процесі, що поєднує елементи навчання та розваг із метою підвищення мотивації, зниження рівня стресу та забезпечення психологічного комфорту учасників освітнього процесу. Особливу увагу приділено аналізу практичних кейсів застосування едьютейнменту в умовах шкільної освіти як інструменту психологічної підтримки та розвитку емоційного інтелекту здобувачів освіти. Стаття може бути корисною педагогам, психологам, методистам і розробникам освітніх програм.

Ключові слова: едьютейнмент, психологічна підтримка, освітній процес, емоційне благополуччя, гейміфікація, цифрові інструменти.

Едьютейнмент урізноманітнює процес здобуття знань через розвагу, тобто теорія тут змішується з освітніми цілями та засобами, життєвими цінностями.

Ян Ванг, професор університету Маккуорі (Австралія) [1, с. 2]

Актуальність. Уміння працювати так, щоб освітній процес дарував радість і здобувачам освіти, і педагогам, є реальністю. Сьогодні едьютейнмент – це освіта в розважальному форматі. Ця нова освітня технологія поєднує в собі розважальні прийоми, методи інтерактивного й активного навчання, мотивацію до пізнання та взаємодії. Мається на увазі не просто використання сучасних інтерактивних технологій на додаток до традиційних, а якісно новий підхід, що трансформує педагогічну діяльність. Таким чином, проблема вивчення оптимальних прийомів, методів і форм для впровадження едьютейнменту для психологічної підтримки учасників освітнього процесу сьогодні актуальна.

Мета статті: проаналізувати впровадження едьютейнменту для психологічної підтримки учасників освітнього процесу в ліцеї через використання цифрових інструментів.

Едьютейнмент – це освітня технологія, що являє собою динамічну комбінацію знань, умінь, практичних навичок, способів мислення, що цілісно реалізується на практиці [2].

Едьютейнмент поєднує:

- мобільні знання, які постійно оновлюються;
- гнучкі, дієві методи, які дають можливість використовувати ці знання в конкретній ситуації;
- критичне мислення, яке дозволяє оцінювати окремі ідеї, знання та можливість їх використання в тій чи іншій ситуації.

Найбільш ефективним засобом реалізації едьютейнменту вважаю цифрові інструменти, адже вони одночасно впливають на різні канали сприймання інформації та забезпечують значне підвищення якості освітнього процесу (результат показано на рис. 1).



Рис. 1. Цифрові інструменти для впровадження едьютейнменту

Едьютейнмент для психологічної підтримки учасників освітнього процесу реалізую різними шляхами: навчальний, виховний процес, робота з обдарованими дітьми. Значні можливості для впровадження едьютейнменту надає дистанційна форма навчання. Освітні сервіси, за допомогою яких здійснюють онлайн-навчання в синхронному режимі: Google Classroom і Zoom.

З метою підвищення мотивації, зниження рівня стресу та забезпечення психологічного комфорту учасників освітнього процесу разом із колегою та ученицею ми здійснюємо дослідження на тему «AI, технології VR і AR як засоби мотивації під час вивчення предметів природничої галузі». У межах цієї науково-дослідницької роботи ми створили **практичний мікросайт «Грай та пізнавай природу сучасно!»**, призначений для здобувачів освіти 5–6 класів.

Презентую співавторський практичний мікросайт «Грай та пізнавай природу сучасно!», результат можна переглянути за гіперпосиланням [«Грай та пізнавай природу сучасно!»](#), а також показано на рисунку 2.



Рис. 2. Практичний мікросайт «Грай та пізнавай природу сучасно!»

Практичний мікросайт «Грай та пізнавай природу сучасно!» створено як інноваційний цифровий ресурс для учнів 5–6 класів із метою підвищення інтересу до вивчення природничих наук. *Цей освітній продукт є практичною реалізацією принципів едьютейнменту – навчання через гру – і поєднує в собі сучасні цифрові інструменти, елементи гейміфікації та емоційно-психологічну підтримку учасників освітнього процесу.*

Матеріал представляє собою результат практичної реалізації ідей едьютейнменту як інструменту психологічної підтримки учасників освітнього процесу. Мікросайт є інтерактивною освітньою платформою, що поєднує навчальний контент із елементами гри, візуалізації та доповненої реальності. Такий формат сприяє не лише підвищенню інтересу до природничих дисциплін, а й зниженню навчального стресу, поліпшенню емоційного стану здобувачів освіти, створенню комфортного психологічного клімату на уроці. Залучення цифрових інструментів у форматі розважально-навчальної взаємодії дозволяє учням/ученицям відчувати себе активними учасниками освітнього процесу, стимулює їхню пізнавальну активність і формує позитивне ставлення до навчання.

Цей ресурс може бути використаний на уроках інтегрованого курсу «Пізнаємо природу», під час позакласної діяльності або індивідуального навчання, оскільки він є ефективним поєднанням технологій, креативності та турботи про емоційне благополуччя учнів і учениць у сучасній школі.

Результати проведеного аналізу свідчать про те, що едьютейнмент є ефективним педагогічним інструментом, здатним одночасно задовольняти освітні та емоційно-психологічні потреби учасників освітнього процесу. Поєднання навчального змісту з елементами гри, інтерактиву, візуалізації та цифрових технологій сприяє створенню позитивного навчального середовища, зменшенню рівня тривожності та підвищенню внутрішньої мотивації до навчання.

Едьютейнмент сприяє формуванню стійкого інтересу до предметів, розвитку емоційного інтелекту, навичок співпраці та саморегуляції. Особливої актуальності він набуває в умовах Нової української школи, де зростає потреба в підтримці психологічного комфорту та збереженні ментального здоров'я здобувачів освіти.

Успішне впровадження едьютейнменту потребує творчого підходу, цифрової грамотності вчителя/вчительки та вміння адаптувати технології до вікових і психологічних особливостей учнів. Практичні приклади, зокрема створення мікросайту «Грай та пізнавай природу сучасно!», демонструють реальні можливості використання таких підходів у роботі зі здобувачами освіти.

Висновки. Аналіз упровадження едьютейнменту для психологічної підтримки учасників освітнього процесу через використання цифрових інструментів у нашому закладі освіти дозволяє зробити висновок, що едьютейнмент доцільно розглядати як один із напрямів гуманізації освітнього процесу, який поєднує ефективне навчання зі щоденною психологічною підтримкою здобувачів освіти. Ця технологія дає можливість максимально підвищити ефективність освітнього процесу, створити такі умови, коли всі його учасники залучаються до активної пізнавальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Крутій К. Едьютейнмент: навчання як розвага. *Педагогічна лабораторія*. URL: <http://okhtyrka-strumochok.sumy.sch.in.ua/Files/downloads/Edyuteynment-navchannya-yak-rozvaga.pdf> (дата звернення: 13.05.2025).
2. Ігрове навчання. *Вікіпедія*. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B5_%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F (дата звернення: 13.05.2025).

Використання онлайн ресурсів і цифрових інструментів для здійснення психологічного супроводу та формування стресостійкості учасників освітнього процесу

Вікторія Сушко,
практичний психолог, спеціаліст вищої категорії,
практичний психолог-методист Комунального закладу
«Харківський ліцей № 140 Харківської міської ради»
victoria.syshko@gmail.com

У статті висвітлюється досвід особливостей використання онлайн-ресурсів і цифрових інструментів для психологічного супроводу та психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти.

Ключові слова: *психоемоційна підтримка, психологічна допомога, стресостійкість, арт-терапевтичні вправи, стратегія антистресової поведінки.*

Актуальність. Події сьогодення викликали стрес у всіх учасників освітнього процесу: і учні, і батьки, і вчителі опинились у складних, незвичайних для себе умовах. Багато хто втратив свої домівки, був вимушений змінити своє життя, опинився перед вибором, що робити далі? На щастя, освітній процес не зупинився. І саме це залишилося незмінним у житті учасників освітнього процесу. Тому дуже важливо було створити психологічно комфортний освітній простір для здобувачів освіти, забезпечити якісний освітній процес для здобувачів освіти, які мають психологічну травму, сформувати навички протидії стресу та надання своєчасної підтримки як учням і їх батькам, так і вчителям.

Мета статті – висвітлити досвід особливостей використання онлайн-ресурсів і цифрових інструментів для надання психоемоційної підтримки та психологічної допомоги учасникам освітнього процесу.

Виклад основного матеріалу. Коли людина стикається з чимось новим, незнайомим, незвичним, коли несподівано змінюється певний спосіб і ритм життя, то може виникнути занепокоєння, яке у свою чергу може призвести до стресового стану. Незважаючи на масштабність і складність сьогоденної ситуації, система освіти має у своєму розпорядженні значні можливості для надання допомоги учасникам освітнього процесу. Її професійний та організаційний ресурс, сфера соціального впливу дають змогу здійснювати комплексний і системний підхід до всіх учасників освітнього процесу. Сьогодення передбачає перебалансування української освіти з оновленням наявного алгоритму професійної діяльності та переглядом особливостей роботи з учнями, батьками, учителями; зміну акцентів і пріоритетів з процесу на результат [6].

Для того щоб ефективно спілкуватися та взаємодіяти з дітьми й дорослими в цей час, учителям потрібно мати певний рівень психологічної обізнаності. На жаль, зараз можна стикнутися з посттравматичним стресовим розладом, який виникає внаслідок різноманітних стресових ситуацій і може вплинути на життя та навчання учнів, на якість життя батьків і вчителів. Саме тому педагогам важливо постійно підвищувати свій рівень психологічної обізнаності, розуміти, як взаємодіяти з дітьми в стресових ситуаціях, як спілкуватися з дорослими, які пережили травмуючі події, втратили близьких, не можуть спілкуватися з

родичами. Звичайно, дуже важливою в умовах сьогодення є робота практичного психолога. Своєчасна допомога учасникам освітнього процесу може сприяти поступовому відновленню психоемоційного стану людини, прагненню не здаватися, долати труднощі, повноцінно жити далі, допомагати собі та іншим.

Саме тому, щоб допомогти учасникам освітнього процесу в Харківському ліцеї № 140, практичним психологом було створено курс «Психологічна підтримка» на платформі Classroom. Спочатку цей курс був спрямований на надання психологічної підтримки батькам і вчителям, але з часом було запропоновано приєднатися й учням ліцею. Діти, батьки та вчителі мали можливість поставити запитання, які їх хвилювали, й отримати кваліфіковану відповідь. Саме це й відбувалося на платформі Classroom (google Classroom в курсі «Психологічна підтримка»), яка дає можливість як для групової роботи, так і для індивідуального спілкування. Якщо учасники освітнього процесу мали якесь особисте запитання, яке не можна розглядати при груповому консультуванні, то вони могли залишити адресу своєї електронної пошти й отримати конфіденційну відповідь або онлайн-консультацію за попередньою домовленістю через Zoom.

Учителі, які опинились у не зовсім звичній для них ситуації, але прагнули, щоб діти продовжували отримувати знання, набувати вміння та розвивати навички, також потребували психологічної підтримки. Безпосереднє консультування вчителів здійснювалося за допомогою Viber і по телефону, що сприяло розширенню та актуалізації методів подолання стресу й стабілізації емоційного стану педагогічних працівників. Згодом була створена сторінка Instagram «Психологічна служба 140», де також надавалась інформація щодо підвищення психологічної обізнаності з хвилюючих питань.

З учнями проводилися психологічні заняття через Zoom, на які запрошувались учні певних класів. Інформація про час проведення була надана на сайті школи, на платформі Classroom та у Viber-групах класів. Тому всі діти мали змогу приєднатися до занять. Під час психологічних занять розглядалися різні питання: підтримка ментального здоров'я, здоровий спосіб життя, формування антистресової поведінки, розвиток якостей особистості, формування складових ментального здоров'я. Найголовнішим у цій роботі було безпосереднє спілкування з дітьми, можливість школярам побачити та почути один одного й отримати позитивні емоції від спілкування.

Вибирати теми та створювати заняття краще відповідно до потреб або запиту освітнього закладу, спираючись на особливості учнів певного класу. **Під час занять використовувалися різні вправи й техніки**, а саме: дихальні вправи, психологічні хвилинки, вправи на розпізнання емоцій, на зниження тривожності, арт-терапевтичні вправи.

Вправи на дихання. Уповільнення та зосередження на своєму диханні дозволяє сконцентруватися на собі та мислити чіткіше, почуватися краще розумово, фізично, психологічно.

Наприклад, вправа «Гарячий чай». Стиснути руку в кулачок – «стаканчик», налити з уявного чайника чай у стаканчик, спробувати на смак. Подути на стаканчик, охолоджуючи чай [4].

Психологічні хвилинки. Використання їх може допомогти дітям упоратися з певними подіями, пережити неприємні емоції, знайти позитив і підтримку в освітньому процесі. Можна впроваджувати психологічні хвилинки, які допоможуть здобувачу освіти впоратися зі стресом та його наслідками, емоційно

налаштуватися на заняття, на плідну роботу, завдяки чому створюватиметься сприятлива атмосфера. Це дасть змогу дітям розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту. Це допоможе включитися механізму стабілізації в дітей та зробити щоденне життя приємнішим. Як рекомендує Міністерство освіти і науки України, регулярне впровадження психологічних хвилинок у зручний час і при слушній нагоді допоможе здобувачу освіти стати більш спокійним, урівноваженим, а також дасть змогу краще зрозуміти свої почуття [5].

Вправи на розпізнання емоцій допоможуть краще пізнати себе та навчитися розуміти оточуючих, наслідком чого може бути побудова безконфліктних стосунків з оточуючими.

Наприклад, гра «Мімічна гімнастика». Дитині пропонується виконати ряд вправ для мімічних м'язів обличчя. Наморщити чоло, підняти брови (подив). Розслабитися. Залишити чоло гладким протягом однієї хвилини. Зсунути брови, нахмуритися (серджуся). Розслабитися. Повністю розслабити брови, закрити очі (а мені все одно – байдужість). Розширити очі, рот відкритий, руки стиснуті в кулаки, все тіло напружене (страх, жаж). Розслабитися. Розслабити повіки, чоло, щоки (лінь, хочеться дрімати). Розширити ніздрі, зморщити ніс (огиди, вдихаю неприємний запах). Розслабитися. Стиснути губи, примружити очі (презирство). Розслабитися. Посміхнутися, підморгнути (весело, ось я який!) [2].

Вправи на зниження тривожності. У ці непрості й напружені часи діти відчують стрес і тривогу, які можуть проявлятися по-різному. Діти реагують на стресові події, дивлячись саме на дорослих. Є багато корисних вправ та ігор для зняття тривоги та паніки в дітей. Ці вправи допоможуть зняти напругу, зменшити тривожність, проявити свої почуття й отримати необхідний комфорт.

Наприклад, вправа «Руки та плечі». Попросіть учнів витягнути руки перед собою, потім підняти їх над головою та потягнутись якомога вище. Після цього нехай дитина опустить вниз і розслабить руки. Повторити кілька разів [3].

Арт-терапевтичні вправи. Мета арт-терапевтичних вправ та ігор – розвивати уяву, дрібну моторику рук, знімати емоційну напругу. Усі ігри можна урізноманітнити, запропонувавши учням розповісти, коли вони засмучуються, дивуються, бояться. Такі ігри можуть розповісти вам про внутрішній світ дитини.

Наприклад, арт-терапевтична **вправа «Квітка»**, яка розвиває уяву, дрібну моторику рук, знімає емоційну напругу. Необхідно приготувати такі матеріали: папір, пензлі, фарби, олівці, фломастери. Дітям пропонується закрити очі й уявити прекрасну квітку. Як вона виглядає? Як пахне? Де росте? Що її оточує? А потім відкрити очі та спробувати зобразити все, що уявили. **Важливо закінчити вправу на позитивному настрої.** Якщо дитина склала сумну історію чи в її квітки поганий настрій, то можна запропонувати змінити малюнок або історію так, щоб настрій покращився [1].

На жаль, не кожна дитина з тих чи інших причин приєднується до цих занять. Тому за допомогою програми **Bandicam** були створені та опубліковані на YouTube-каналі **Години психолога для різних класів**. За посиланням можна перейти до певного заняття, подивитися Годину психолога в зручний час. Інформація про психологічні заняття на YouTube-каналі надавалась у Viber-групах класів. Це сприяло залученню більшої кількості школярів до психологічних занять, давало змогу самим школярам та їх батькам регулювати

навантаження дитини, давало можливість переглянути й виконати вправи декілька разів, якщо в цьому була потреба, що у свою чергу сприяло більш глибокому включенню учнів до діяльності. Саме такі заняття було створено для різних вікових категорій школярів, розміщено на YouTube каналі та запропоновано для учнів різних класів у ХЛ №140.

На відміну від «універсальних» занять, які можна знайти в Інтернеті, Години психолога, розроблені та створені самотійно, є більш особистісно орієнтованими, оскільки практичний психолог закладу знає особливості взаємодії учнів кожного класу, особистісні особливості певних дітей та особливості включення тих чи інших школярів до діяльності в кожному класному колективі. Водночас для менш досвідчених працівників психологічних служб закладів освіти можна знайти заняття, які є універсальними, бо все одно мета, з якою вони створюються, є незмінною.

Висновок. Спираючись на отриманий досвід, можна зазначити, що більшість з учасників освітнього процесу вийшли із зони комфорту, отримали різні емоції, але використання онлайн-ресурсів і цифрових інструментів дає змогу практичному психологу здійснювати психологічний супровід усіх учасників освітнього процесу та сприяти формуванню стратегії антистресової поведінки в дітей, їх батьків і вчителів, що позитивно впливає на побудову й оптимізацію освітнього процесу.

Список використаних джерел

1. Арт-терапевтичні вправи. URL: <https://dnz32.dnepredu.com/uk/site/storinka-psikhologa.html>
2. Вправи для розвитку емоційного інтелекту. URL: <https://naurok.com.ua/vpravi-dlya-rozvitku-emociynogo-intelektu-363635.html>
3. Вправи та ігри для зняття стресу, тривоги та паніки у дітей. URL: https://ve.ua/sypilstvo/63416_Vpravi_ta_igri_dlya_znyattya_stresu_trivogi_ta_paniki_u_ditey.html
4. Дихальні вправи. URL: <https://naurok.com.ua/cikavi-dihalni-vpravi253609.html>
5. МОН порадило вчителям на уроках проводити психологічні хвилини. URL: <https://nus.org.ua/news/mon-poradylo-vchytelyam-na-urokahprovodyty-psyhologichni-hvylynky/>
6. Поради від експертів ЮНІСЕФ. Як підтримати дітей у стресових ситуаціях. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/poradi-vid-ekspertiv-yunisef-yakpidtrimati-ditej-u-stresovih-situaciyah>
7. Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році : лист МОН України від 21.08.2023 №1/12492-23. URL: <https://imzo.gov.ua/psyholohichnyj-suprovid-ta-sotsialnopedahohichna-robota/normatyvno-pravova-baza/>

Інклюзивне навчання: від теорії до успішної практики в умовах сучасної освіти

3.1. Виклики впровадження інклюзивної освіти в умовах обмежених ресурсів, суспільних стереотипів і воєнного стану

Війна, ресурси і бар'єри: інклюзивна освіта для дітей з ООП у період надзвичайних викликів

*Вітюк Анастасія,
методист Ресурсного центру підтримки інклюзивної освіти
КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»
levatskaya53b@gmail.com*

У статті розглядаються ключові виклики, що постають перед системою інклюзивної освіти для дітей з особливими освітніми потребами (ООП) в умовах воєнного стану в Україні. Зокрема, акцент зроблено на проблемах, пов'язаних з обмеженістю матеріальних, кадрових і технологічних ресурсів, а також на впливі суспільних стереотипів і психоемоційного навантаження на всіх учасників освітнього процесу. Проаналізовано зміни в доступності та якості інклюзивної освіти в кризовий період, наведено приклади адапційних практик, застосовуваних в українських школах, і окреслено перспективи покращення умов для дітей з ООП у надзвичайних ситуаціях. Матеріал ґрунтується на аналізі нормативно-правової бази, дослідженнях сучасного стану освіти й емпіричних даних, зібраних у регіонах, що постраждали від бойових дій.

Ключові слова: інклюзивна освіта, діти з особливими освітніми потребами (ООП), війна, психоемоційний стан дітей, дистанційне навчання, психологічна підтримка, соціальні бар'єри, фізичні бар'єри, освітні ресурси, педагогічна підтримка, доступність освіти, адаптація навчального процесу, травма і освіта, інституційна підтримка, права дитини на освіту, вразливі групи населення, співпраця з батьками, міжвідомча взаємодія, інклюзивна політика в умовах війни.

Актуальність. У сучасних реаліях воєнного стану в Україні система освіти піддається потужному тиску, особливих викликів зазнає інклюзивна освіта, яка навіть у мирні часи потребувала окремої уваги та достатнього забезпечення ресурсами. Діти з особливими освітніми потребами опинилися в особливо тяжкому становищі через обмеження доступу до навчання, втрату спеціалізованої підтримки, вимушене переміщення, руйнування інфраструктури та загальну атмосферу нестабільності. Також ситуацію ускладнюють стереотипи в суспільстві, недостатня обізнаність про важливість інклюзії, а також емоційне та психологічне виснаження як педагогів, так і батьків, яке перешкоджає ефективному впровадженню інклюзивних практик. У таких умовах критично важливим стає аналіз перешкод, з якими зіштовхується інклюзивна освіта, розробка адаптивних підходів і створення дієвих рішень для забезпечення права

кожної дитини на якісну освіту. Саме тому дослідження аспектів інклюзії в умовах воєнного конфлікту має надзвичайну актуальність як у науковій сфері, так і для практичного застосування в освітній діяльності.

Метою статті є аналіз впливу воєнного стану на функціонування інклюзивної освіти в Україні, виявлення ключових ресурсів і бар'єрів в освітньому процесі для дітей з особливими освітніми потребами (ООП), а також виокремлення практичних рекомендацій для збереження та розвитку інклюзивного підходу в умовах надзвичайних ситуацій.

Виклад основного матеріалу. Війна в Україні створила безпрецедентні виклики для системи освіти, особливо для дітей із особливими освітніми потребами (ООП): їхнє право на освіту, гарантоване Конституцією України та міжнародними договорами, перебуває під загрозою через низку чинників, як зовнішніх, так і внутрішніх, які посилюються в умовах активних бойових дій та гуманітарної кризи.

Першою перешкодою стала фізична безпека й територіальна доступність закладів освіти. Руйнування шкіл, вимушене переселення сімей у безпечніші регіони чи за кордон, проживання у прихистках, а також відсутність спеціалізованого транспорту значно ускладнюють можливість для дітей з ООП безпечно та стабільно відвідувати заклади освіти. Найбільш вразливими є діти з порушеннями роботи опорно-рухового апарату та сенсорними порушеннями, які потребують адаптованих приміщень і відповідних засобів пересування.

Психоемоційний стан і психосоціальні фактори викликають додаткову напругу. Під час війни діти з ООП стикаються з посиленням емоційним тиском через страх, розлуку з рідними, зміну звичного оточення та порушення звичних рутин. Це призводить до підвищення тривожності, втрати орієнтації та соціальної ізоляції. Багато дітей втратили контакт із педагогами, асистентами й реабілітологами, з якими був сформований емоційний зв'язок. Забезпечення ментального здоров'я в таких умовах стає настільки ж важливим, як і здобуття нових знань.

Перехід на дистанційне навчання також висвітлює нерівність у доступі до технологій. Чимало сімей із дітьми з ООП не мають достатньої кількості пристроїв або стабільного інтернет-з'єднання. Крім того, багато платформ і освітніх матеріалів не враховують потреб таких дітей: відсутні адаптовані формати для тих, хто має порушення зору, слуху або інтелектуального розвитку. Ситуацію ускладнює психологічний стан батьків, які часто є єдиними посередниками між дитиною та освітнім процесом. Навантажені стресом і власними труднощами, вони зіштовхуються зі складнощами у взаємодії з навчальними структурами.

Інклюзивна освіта вимагає багаторівневої підтримки, яку забезпечують через доступність різноманітних ресурсів. Проте з початком повномасштабної війни ці ресурси зазнали серйозних випробувань: частина була втрачена, інша – переорієнтована на нові потреби. Попри адаптацію освітньої системи України до складних умов, створення повноцінного інклюзивного середовища залишається серйозним викликом.

Основою інклюзивного навчання є фахівці – учителі, асистенти, корекційні педагоги, логопеди, психологи та працівники інклюзивно-ресурсних центрів (ІРЦ). У час війни їхнє навантаження зросло масштабно: чимало освітян були змушені евакуюватися, мобілізувалися до ЗСУ або втратили

роботу через закриття шкіл. Інші перейшли на дистанційну роботу, часто не маючи належної підготовки до нових форматів навчання чи до підтримки дітей у стані гострої травми.

Найбільше труднощів спостерігається в роботі асистентів учителів. Вони відіграють ключову роль у забезпеченні доступності навчання для дітей з особливими освітніми потребами (ООП), однак залишаються без системної підтримки та регулярного навчання. У громадах, які приймають внутрішньо переміщених осіб, педагогам доводиться працювати в перевантажених умовах, а дефіцит спеціалістів стає особливо відчутним.

Технічне забезпечення інклюзивної освіти також зазнало суттєвих змін. Чимало шкіл втратили обладнання, інші стикаються з труднощами через відсутність стабільного Інтернету, електропостачання чи доступу до адаптивних технологій. Для дітей із порушеннями зору та слуху надзвичайно важливими є спеціальні технічні засоби – текстові програми із синтезом мовлення, слухові апарати, пристрої для комунікації, – які не можуть бути замінені звичайними гаджетами.

Онлайн-платформи, активно задіяні в дистанційному навчанні, нерідко не відповідають принципам універсального дизайну. Багато освітніх матеріалів потребують спеціальної адаптації, а відеоуроки не мають необхідних субтитрів чи перекладу жестовою мовою. У сільських місцевостях і прифронтових зонах проблема цифрового розриву проявляється ще гостріше.

Психологічна підтримка стала незамінним компонентом інклюзивної освіти під час війни. Діти з ООП часто вкрай чутливі до стресових ситуацій та змін, тому фаховий психологічний супровід є критично важливим як для них, так і для їхніх сімей. Однак система надання такої допомоги перевантажена: фахівців не вистачає навіть для роботи з дітьми без ООП.

Роль батьків у взаємодії дитини з освітнім середовищем продовжує залишатися визначальною. Але вони теж часто опиняються під тиском власних проблем – стресу, втрат або вимушеного переїзду. Педагоги, які працюють у кризових умовах, також потребують психологічної підтримки для запобігання вигоранню та збереження мотивації до роботи з уразливими категоріями дітей.

Попри активні зусилля держави, освітян і громадських організацій, інклюзивна освіта в умовах воєнного стану стикається з численними викликами, що обмежують доступ дітей з особливими освітніми потребами до якісного й безпечного освітнього процесу. Ці труднощі мають як об'єктивний характер, зумовлений впливом війни, так і системні причини, що відображають давні проблеми в освітній політиці та інфраструктурі.

Гуманітарна криза, викликана масовою евакуацією населення, безпосередньо впливає на доступність інклюзивної освіти. Діти з особливими освітніми потребами, які змушені переїжджати разом із сім'ями, часто опиняються в незнайомому середовищі без можливості отримати належну підтримку. Адаптовані програми, матеріально-технічна база та послуги кваліфікованих фахівців стають недоступними. Складність реєстрації в нових закладах освіти, особливо за відсутності документів і медико-педагогічних висновків, ще більше ускладнює ситуацію.

Закордонні школи чи тимчасові місця перебування рідко можуть забезпечити необхідний рівень підтримки дітям з ООП через мовні чи адміністративні перепони. Додатково тривала адаптація до нового середовища без

звичних умов, друзів і стабільності може спричиняти регрес у розвитку й поведінкові розлади.

Перехід закладів освіти на дистанційні або змішані формати означає, що доступ до стабільного інтернет-зв'язку став критично важливим для освітнього процесу. Але в умовах війни нерівномірність доступу до електропостачання та Інтернету, а також різний рівень цифрової компетентності між регіонами й соціальними групами стають серйозною перешкодою.

Для дітей з особливими освітніми потребами ці виклики лише посилюються. Не всі родини мають пристрої, що відповідають потребам дитини, а навіть якщо такі пристрої є, не кожна дитина здатна використовувати їх самостійно. Брак дорослої підтримки під час дистанційного навчання фактично усуває цих дітей із процесу.

Ще до початку війни Україна відчувала дефіцит кадрів для роботи в інклюзивній освіті. Нинішня криза поглибила цю проблему через евакуацію багатьох фахівців, мобілізацію, емоційне вигорання та скорочення фінансування освітнього сектору.

Особливо гостро відчувається нестача:

- асистентів учителя, які відіграють ключову роль у підтримці дитини на уроці;
- психологів і логопедів, які проводять корекційно-розвиткову роботу;
- фахівців інклюзивно-ресурсних центрів (ІРЦ), що забезпечують оцінювання потреб дитини й рекомендації для педагогів.

У громадах, які приймають внутрішньо переміщених осіб, діючі фахівці опиняються під тиском значного навантаження. Це призводить до зниження рівня підтримки або навіть до її відсутності для новоприбулих дітей.

Таким чином, системність проблем вимагає негайних і довгострокових рішень для забезпечення доступного й ефективного освітнього середовища для кожної дитини.

Попри численні виклики, інклюзивна освіта в Україні під час повномасштабної війни не лише збереглася, а й у ряді випадків трансформувалася в більш гнучку, співчутливу та ефективну модель. Завдяки зусиллям освітян, громадських організацій, батьківських ініціатив і міжнародної підтримки з'явилися приклади, які демонструють, як можна забезпечити навчання та підтримку дітей з ООП навіть у найскладніших умовах.

1. Онлайн-інклюзія: «Безпечна школа» та «Навчаємось разом»

Платформи на кшталт «Безпечна школа» (ініціатива МОН та ЮНІСЕФ) створили умови для безперервного навчання дітей з ООП у дистанційному форматі. Завдяки адаптованим відеоурокам, простому інтерфейсу та наявності супровідних матеріалів, діти змогли залишатися в освітньому процесі, навіть перебуваючи за кордоном або в евакуації.

Інша успішна ініціатива – проєкт «**Навчаємось разом**», який пропонує вчителям ресурси для інклюзивного навчання онлайн, а також проводить тренінги з емоційної підтримки та роботи з травмою.

2. Громадські організації – як рятівне коло

ГО «**Промінь надії**» (м. Полтава) створила мобільну команду психологів, дефектологів і логопедів, які виїжджають у прихистки та громади, що приймають дітей з інвалідністю, для короткострокової індивідуальної роботи. Вони також забезпечують батьків методичними матеріалами й записами адаптованих занять.

У Львові Фонд «Джерела» адаптував свої програми підтримки для родин із дітьми з аутизмом до онлайн-формату – з включенням щоденних Zoom-занять, консультацій для батьків і соціальних історій про війну, евакуацію та безпеку, створених у зрозумілих візуальних форматах.

3. Інклюзивні Хаби при школах та ІРЦ.

У деяких громадах було створено так звані **інклюзивні хаби** – тимчасові центри при школах або ІРЦ, які об'єднують кілька функцій: дистанційне навчання, психологічну підтримку, дозвілля для дітей з ООП та соціалізацію. Наприклад, у Черкаській області педагогічний колектив самостійно організував чергування в укриттях, щоб проводити заняття в безпечному середовищі, пристосованому для дітей з інвалідністю.

В умовах тривалого стресу та нестабільності інклюзивна освіта мусить не лише зберігати базовий функціонал, а й учитися діяти за логікою «мінімум ресурсів – максимум чутливості». Саме тому хочу поділитися новими, менш відомими підходами та практиками, які вже демонструють результативність в українських школах і громадах.

Для педагогів: інноваційні підходи та мікроадаптації

1. Метод «візуальних соціальних ритуалів» у ZOOM

Для дітей з аутизмом раджу вчителям запровадити візуальні шаблони поведінки під час онлайн-занять:

□ зелений екран – «я уважний», ● червоний – «потрібна пауза», ● синій – «питання/хочу говорити».

Ці картки виводяться на екран або використовуються фізично, якщо урок проходить із батьківської допомогою. Результат – зменшення деструктивної поведінки та підвищення залученості.

2. «Крихітні перемоги» – мікрооцінювання

Створіть систему мікрооцінювання, де дитина щодня сама відзначає свою «перемогу» дня (написав букву, не плакав, зосередився на 5 хвилин). Це формує позитивну самооцінку навіть у дітей з порушеннями уваги або емоційно-вольової сфери.

3. Застосування нейроадаптивних вправ

Використовуйте прості сенсорні активності перед уроком: «дихання квадратом», «ручний масаж», вправи з м'ячем для зосередження. Такі вправи доступні навіть у підвалах і не вимагають додаткових ресурсів.

Для управлінців: системні рішення в новій реальності

1. Створення «тихих кімнат» у школах

У рамках ініціативи «Школа стійкості» можна облаштовувати простори, де діти можуть на 10–15 хвилин відновитися після перевантаження. Там – шумопоглинальні матеріали, лампи м'якого світла, сенсорні іграшки. Ідея поширюється через локальні бюджети громад.

2. Модель «асистент-дублер» у громадах із ризиком евакуації

У Харківській області запроваджено систему, коли **асистент учителя має «дублера»** – фахівця з іншої школи (може бути онлайн), який знає ПІР дитини та може підстрахувати в разі переміщення чи втрати контакту. Це дозволяє зберегти безперервність навчання.

3. Цифрове «Портфоліо мобільного учня з ООП»

Використовуйте інноваційну практику – створюйте захищене цифрове досьє учня з ООП (фрагменти ППР, інформація про успішні методи, адаптації). Такий портфель передається новій школі в разі переїзду, щоб зменшити стрес від адаптації.

Висновок. *Інклюзивна освіта в умовах війни – це не просто освітній процес, це акт гуманності, витривалості та віри в рівність.* Попри втрати, евакуації, психологічні травми та нестачу ресурсів, в Україні продовжують зростати приклади освітянської стійкості, новаторства та щирої турботи про дітей з особливими освітніми потребами. У наших руках – не лише методики, а й майбутнє дітей, які сьогодні вчаться жити попри війну.

Успішні практики показують: навіть у надзвичайно складних умовах можливо створити ефективне, гнучке й чутливе освітнє середовище. Проте це вимагає скоординованих зусиль педагогів, управлінців, волонтерів і законодавців. У майбутньому інклюзивність має бути не окремою опцією, а стандартом якості освіти – мирної, гідної та доступної для всіх дітей.

Список використаних і рекомендованих джерел

1. Закон України «Про освіту» [стаття 20, 26, 53]: гарантує право на інклюзивне навчання. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
2. Закон України «Про повну загальну середню освіту» [розділ IX: Освіта осіб з ООП]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20>
3. Постанова КМУ № 88 від 15.01.2020. Порядок організації інклюзивного навчання. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/88-2020%D0%BF>
4. Наказ МОН № 104 від 06.02.2020. Типова Індивідуальна програма розвитку (ППР). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0277-20>
5. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» – важливий щодо доступу ВПО до освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>
6. Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю (ратифікована Україною, 2009).
7. Загальна декларація прав людини, ст. 26.
8. Конвенція про права дитини, ст. 23, 28, 29.
9. ЮНІСЕФ Україна: звіти й рекомендації щодо інклюзивної освіти під час війни: URL: <https://www.unicef.org/ukraine>
10. Платформа «Безпечна школа» (МОН + ЮНІСЕФ). URL: <https://osvitanow.org.ua/safe-school>
11. Проєкт «Навчасьмося разом»: курси, матеріали для інклюзивного онлайн-навчання. URL: <https://nus.org.ua>
12. ГО «Промінь надії» – мобільні бригади для підтримки дітей з ООП. URL: <https://promin-nadii.com>
13. Центр «Джерела» (Львів): соціальні історії, Zoom-заняття для дітей з аутизмом. URL: <https://dzherelocentre.org.ua>
14. Платформа НУШ: методичні матеріали, кейси, інструкції. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa>

Підтримка батьків дітей з особливими освітніми потребами: кваліфікований супровід від фахівців ІРЦ

*Валентина Гуріна,
директор комунальної установи
«Дергачівський інклюзивно-ресурсний центр «Без меж»
Дергачівської міської ради»*

У статті висвітлено досвід комплексної роботи Комунальної установи «Дергачівський ІРЦ» з батьками дітей з особливими освітніми потребами, зокрема кваліфікований супровід у здійсненні інформаційної просвіти та психологічної підтримки (онлайн-вебінари через Telegram-канал і офлайн-зустрічі у безпечному просторі), що сприяє успішному розвитку дитини, а також збалансованому стану батьків.

Ключові слова: діти з ООП, батьки, психолого-педагогічний супровід, емоційне вигорання, офлайн-зустрічі, збалансований психологічний стан.

Актуальність. Комплексна робота з батьками дітей з особливими освітніми потребами (далі – ООП) у процесі психолого-педагогічного супроводу дитини надзвичайно важлива, оскільки саме батьки є основними джерелами підтримки та мотивації для своїх дітей з ООП, але часто стикаються з емоційним вигоранням і неготовністю приймати особливості розвитку своєї дитини.

Мета статті – висвітлити досвід роботи з батьками в комунальній установі «Дергачівський інклюзивно-ресурсний центр «Без меж» Дергачівської міської ради» (далі – КУ «Дергачівський ІРЦ»), одним із основних завдань якої є створення оптимальних умов для успішного забезпечення психічного та фізичного розвитку дитини, що можливо за умови збалансованого психологічного стану батьків.

Виклад основного матеріалу. Від початку свого заснування команда фахівців комунальної установи «Дергачівський ІРЦ» розуміла важливість роботи з батьками, співпраці всіх фахівців у налагодженні контакту з батьками задля основної мети – створення умов для реального розвитку дитини як на корекційних заняттях, так і в домашніх умовах. Ми обрали для себе два основні напрями роботи з батьками, які, на нашу думку, тісно поєднані між собою: інформаційна просвіта батьків із питань особливостей навчання та розвитку саме їхньої дитини; дієва підтримка психологічного стану батьків, перш за все, мами.

Перед нами виникли основні виклики – по-перше неготовність багатьох батьків приймати особливості розвитку своєї дитини, а від цього повне дистанціювання від педагогів, фахівців ІРЦ та їх рекомендацій, по-друге, велика емоційна напруженість батьків, бо, з одного боку, вони вже зіткнулися з неготовністю соціуму прийняти їхню дитину, з іншого – їх повне незнання щодо того, як реагувати на ці виклики, як вгамувати свої тривоги.

При вивченні цих викликів ми визначили низку важливих причин, які були тригерами для подальшого емоційного вигорання батьків:

- відчуття страху та незахищеності батьків перед невідомістю процесу розвитку дитини;
- недостатні знання щодо особливостей та можливостей розвитку дитини;

- проблеми комунікації між батьками та педагогами через різне сприйняття дітей з ООП;
- недостатня підтримка батьків із боку соціального середовища, державних інституцій, що покликані надавати соціальні послуги;
- недостатня адаптація навчальних програм до потреб дітей з ООП, які навчаються в інклюзивних класах, а відтак завищені очікування результатів навчання;
- відсутність або недостатня координація роботи між спеціалістами різних служб, наприклад, соціального захисту, медичних установ, закладів освіти та ІРЦ у процесі супроводу дитини;
- недостатність індивідуальних підходів до кожної дитини з ООП при впровадженні інклюзивного навчання.

Ми поставили перед собою завдання працювати комплексно над цими викликами, перш за все, надати всебічну підтримку та допомогу батькам у прийнятті особливостей нетипового розвитку своєї дитини. Як усі, хто торує свій шлях сам, ми вибудовували свою систему роботи з батьками дітей з ООП відповідно до своїх можливостей і розумінь, яка в подальшому зазнавала змін, піддавалася перегляду та корегуванню.

Першим майданчиком для надання допомоги батькам були звичайні консультації перед і після корекційних занять, що надавалися фахівцями, які працювали з дитиною. Отриманий досвід дозволяє чітко заявити, що такі консультації мають обмежений характер: як правило, проблеми, які вони охоплюють, стосуються запитань, що виникають під час корекційних занять. Часу у фахівців на детальну консультацію немає, тому цей засіб спілкування з батьками зовсім не підходив для реалізації планів у підтримці та супроводі батьків.

Далі для втілення наших ідей був створений Телеграм канал «БезМежний простір», де ми проводили регулярно онлайн-вебінари для батьків. Цей майданчик був створений на другий рік повномасштабної російської агресії, коли вся наша робота обмежувалася онлайн форматом. Було суттєво необхідно в цей важкий час надати професійну допомогу батькам. Наші вебінари ми називали просто зустрічами, проводили їх онлайн у Телеграм із запрошенням батьків на наш відео-зв'язок. Був обов'язковий запис для того, щоб батьки мали змогу переглянути відео вебінарів у зручний для них час (рис. 1).

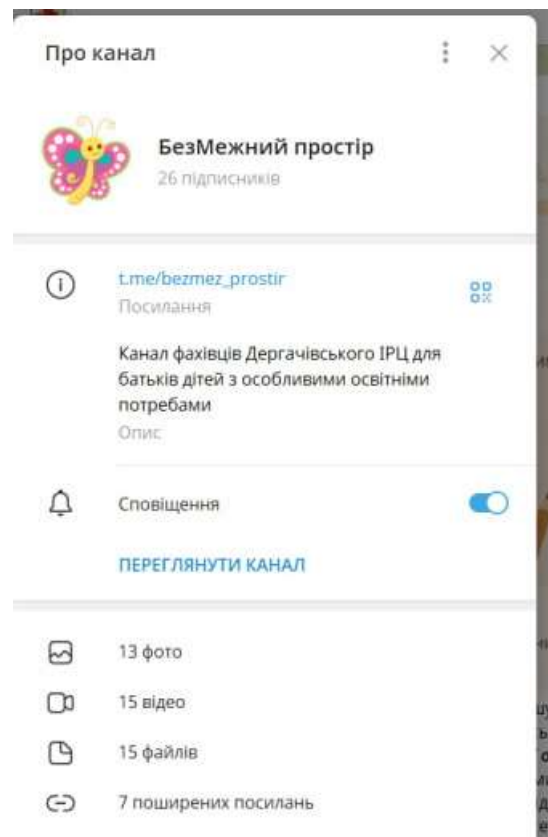


Рис. 1. Телеграм канал «БезМежний простір»

Тематика вебінарів була різноманітною, вибирали її інтуїтивно, тому що спочатку зворотний зв'язок ми мали обмежений. Зіткнулися з тим, що батьки не готові були обговорювати навіть на невеликий загальний свої проблеми та проблеми розвитку своїх дітей. Вони залюбки переглядали відео вебінарів у запису, а от під час онлайн проведення вебінару заходила зовсім невелика кількість батьків. Якщо порівнювати, це було таке співвідношення: 2-3 заходило на вебінар онлайн, а переглядів відео було від 25 до 70 (рис. 2).

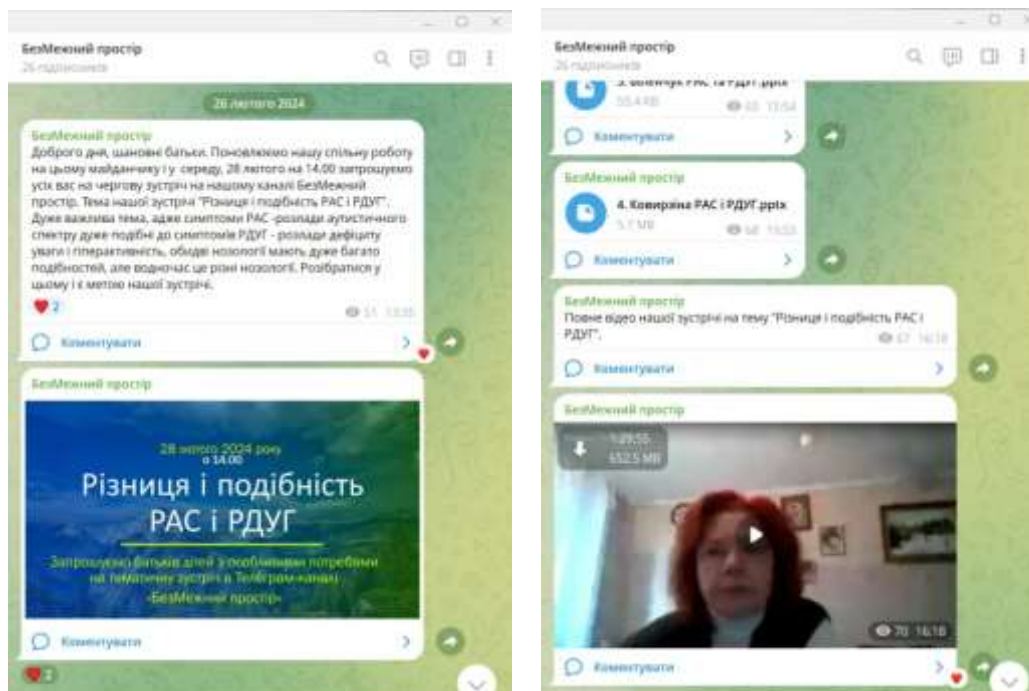


Рис. 2. Оголошення про онлайн зустріч і відео зустрічі на каналі «БезМежний простір»

На той час, коли були взагалі обмежені можливості отримати для батьків консультаційну/інформаційну/корекційну допомогу, ми вважали, що наші зустрічі в Телеграм каналі «БезМежний простір» були тим струмочком, що інформаційно допомагав батькам. Навіть за варіанта, що наші вебінари будуть більше переглядати, ніж відвідувати, вирішили продовжувати роботу на цьому інтернет-ресурсі. Продовжуючи свої вебінари, були впевнені в тому, що потрібні всі засоби, які дозволяють доносити інформацію до батьків.

Необхідно зазначити, що з досвідом, якого набули з часом і завдяки регулярності наших вебінарів, а ми провели 9 вебінарів за два роки, усвідомили всі недосконалості нашої роботи онлайн. Але в межах тотальної роботи онлайн цей засіб себе виправдовував і приносив свої позитивні результати. Та час ішов далі, розвивалось і наше бажання вдосконалювати форми, методи та засоби роботи з батьками. У чому ж була «недосконалість» ведення роботи з батьками через Телеграм канал:

- мала залученість батьків саме під час проведення вебінарів, цьому є щонайменше дві причини: перша – час проведення вебінарів не співпадав із життєвим графіком батьків, друга – неготовність батьків брати участь в обговоренні своїх проблем;
- тематика вебінарів вибиралася на розсуд самих фахівців, що не завжди співпадало з очікуваннями батьків;

- саме онлайн-спілкування було бар'єром для багатьох батьків у співпраці з фахівцями ІРЦ.

Варто зазначити, що були й **позитивні результати нашої роботи на Телеграм каналі «БезМежний простір»:**

- можливість доносити важливі меседжі, на яких ми акцентували увагу у своїх вебінарах;
- популяризація інформації про варіанти корекції в розвитку дітей з ООП;
- інформація про можливості ІРЦ з перших вуст;
- донесення тих простих, але дієвих форм роботи самих батьків зі своєю дитиною у повсякденному житті (рис. 3).

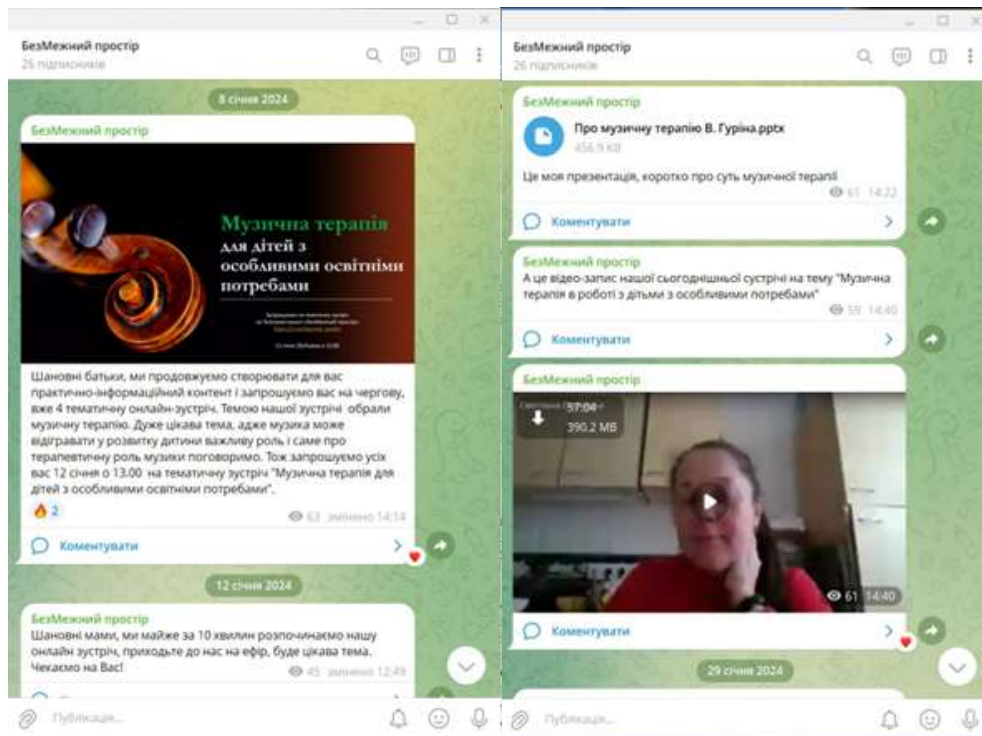


Рис. 3. Оголошення та відео зустрічі на Телеграм каналі

Ми й зараз не відмовилися від цього майданчика, наразі наш Телеграм канал відіграє більше роль інформаційного рупору: робимо оголошення про наші заходи, ділимося інформацією з інших ресурсів, проводимо опитування.

Наступним кроком на шляху кваліфікованого супроводу батьків були офлайн зустрічі в безпечному просторі, де ми почали працювати з вересня 2024 року. Усвідомивши всі незручності онлайн роботи, ми звичайно, як тільки отримали можливість надавати наші послуги в повному об'ємі офлайн – проводити комплексні оцінки та корекційні заняття, вирішили проводити також і тематичні зустрічі з батьками безпосередньо в живому спілкуванні (рис. 4).



Рис. 4. Зустріч із батьками офлайн на тему «Поведінкова корекція – основи для батьків»

Якщо наші онлайн-вебінари надавали багато теоретичної інформації, то при підготовці й організації зустрічей офлайн акцент робили на практичній складовій роботи з дітьми з ООП. Теми, що обговорювалися під час зустрічей з батьками офлайн: «Запуск мовлення: міфи та реальність»; «Поведінкова корекція – основи для батьків»; «Я не один/одна»: підтримка для батьків дітей з особливими освітніми потребами». Під час цих зустрічей з батьками обговорювалися практичні кейси, бралися приклади з реального життя та розбиралися покроково стратегії вирішення проблеми. Треба зауважити, що з першої зустрічі офлайн «крига скресла», зрушилося питання довіри до фахівців, батьки ділилися своїм наболілим, своїми проблемами, ставили важливі для них запитання й отримували відповіді в режимі «тут і зараз» (рис 5).



Рис. 5. Зустріч з батьками офлайн «Я не один/одна»: підтримка для батьків дітей з особливими освітніми потребами»

Висновок. Щире зацікавлення фахівців надати допомогу, безпосереднє спілкування, залученість однієї категорії (батьки дітей з ООП) у роботі над спільною метою – отриманні дієвої допомоги – дали свої результати. Ми, фахівці ІРЦ, отримали зворотний зв'язок, зрозуміли, наскільки необхідні такі зустрічі для нас, адже вони давали безцінний досвід у роботі з батьками, під час якої не тільки надається допомога батькам, а й розширюється спектр професійних напрацювань фахівців. Батьки отримали допомогу в питаннях, які їх турбують зараз, отримали живе спілкування в групі однодумців.

Наші зустрічі порушили питання, які постають у батьків будь-якої дитини з особливими освітніми потребами: навчання на інклюзії чи у спеціальному закладі, а головне – подальша доля дітей та їх інтеграція в соціум. Питань багато й на кожне з них відповідь у батьків може бути різна. Завдання фахівців ІРЦ – надати кваліфіковану допомогу та знайти правильну відповідь, яка підходить саме для конкретної дитини.

Список використаних джерел

1. Ільяна В. М., Трофименко Л., Мартинюк З. С. Теорія і практика спеціальної педагогіки та психології (11). С. 70-78.
2. Вовченко О. А. Сучасне батьківство дітей з особливими освітніми потребами в умовах динамічних змін в Україні. In: *Чорноморські наукові студії: IX Всеукраїнської мультидисциплінарної конференції*, 12 травня 2023 року, м. Одеса. Ліха-Прес, м. Львів, Україна – м. Торунь, Польща. С. 153–156.
3. Інститут спеціальної педагогіки і психології ім. Миколи Ярмаченка, НАПН України (2023) Освіта осіб з особливими потребами в умовах миру та війни: матеріали IX Міжнародного конгресу зі спеціальної педагогіки та психології (25-26 жовтня 2023 р.) . Інститут спеціальної педагогіки і психології ім. М. Ярмаченка НАПН України, м. Київ, Україна.
4. Інститут спеціальної педагогіки і психології ім. Миколи Ярмаченка НАПН України (2023) Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розвитку: науково-методичний збірник (23). ФОП «Симоненко О. І.», м. Київ, Україна.
5. Інститут проблем виховання НАПН України (2023) Сучасний освітній процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали звітної науково-практичної конференції ІПВ НАПН України за 2022 р. (11). НАІР, м. Івано-Франківськ, Україна.

Інклюзія в ЗДО: алгоритм психологічної підтримки педагогів

Дроботій Олена,
практичний психолог
КЗ «ЗДО № 255» м. Харкова
odrobotii@gmail.com

У статті розглянуто актуальність проблеми підготовки педагогічного колективу до роботи в умовах інклюзивної освіти. Наведено алгоритм психологічної підтримки педагогів у закладі дошкільної освіти, спрямований на формування позитивного ставлення до інклюзії, підвищення професійної компетентності та створення ефективної системи супроводу. Особливу увагу приділено діагностичному етапу, що включає виявлення індивідуально-психологічних особливостей педагогів, які можуть впливати на ефективність їхньої взаємодії з дітьми з особливими освітніми потребами (ООП). Описано методики психодіагностики, принципи проведення психологічного тренінгу, основні напрями психологічного супроводу, а також розроблену систему тренінгових занять для розвитку професійної компетентності вихователів. Запропоновано практичні інструменти, зокрема «психологічні зарядки», які можна ефективно впроваджувати в умовах обмеженого часу.

Ключові слова: інклюзивна освіта, інклюзія, діти з особливими освітніми потребами, психологічна підтримка, педагоги ЗДО, психокорекція, алгоритм, емоційна стійкість, психопрофілактика, саморозвиток.

Актуальність. В умовах зростаючої інклюзії в системі дошкільної освіти значущою стає підготовка педагогів до роботи з дітьми з особливими освітніми

потребами. Ефективність педагогічної діяльності значною мірою залежить від психологічного стану, адаптації та готовності вихователів до нових викликів. Психологічний супровід педагогів з використанням спеціальних тренінгів і вправ сприяє підвищенню їх професійної компетентності, розвитку емоційної стійкості та покращенню якості інклюзивного навчання.

Мета статті: ознайомити з алгоритмом психологічної підтримки педагогів ЗДО в контексті інклюзивної освіти, що включає психодіагностичне дослідження, проведення психолого-педагогічних тренінгів та інших форм психологічної підтримки з метою підвищення їх адаптаційних можливостей та професійної компетентності.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні в Україні в умовах воєнного стану надзвичайно актуальною є проблема освіти дітей з особливими освітніми потребами (ООП). Інклюзивна освіта набуває широкого розвитку й передбачає, що діти з ООП відвідують звичайні заклади дошкільної освіти, навчаються та виховуються разом зі своїми однолітками. Як свідчить практика провідних європейських країн, більшість дітей з особливостями психофізичного розвитку може навчатися та виховуватись у навчальних закладах загального типу за умови забезпечення відповідної системи освітньо-виховної роботи. Закон України «Про освіту» чітко вказує на необхідність надання дітям з ООП «системи освітніх послуг, гарантованих державою, що базується на принципах недискримінації, урахування багатоманітності людини, ефективного залучення та включення до освітнього процесу всіх його учасників», що є офіційним визначенням поняття «інклюзивне навчання» [1, п.12, Стаття 1, Розділ I].

Проте слід зауважити, що не всі педагоги готові працювати з такими дітьми. Відомо, що педагоги, які не хочуть або не можуть працювати в інклюзивних групах, не здатні адекватно взаємодіяти з батьківською громадою, не допомагають дітям з ООП та їхнім батькам адаптуватися до умов закладу, а навпаки – заважають і перешкоджають цьому процесу.

Чи можна стверджувати, що проблема інклюзивних груп стосується лише тих закладів, які вже мають дітей з ООП? Чи може будь-який керівник ЗДО бути впевненим, що завтра до нього не прийде дитина з ООП? Чи не стане запізно тоді готувати педагогів і батьківську громаду до роботи в інклюзивних групах? Мій досвід показує, що навіть фахівці (вчителі-дефектологи, учителі-логопеди, практичні психологи, соціальні педагоги) не завжди готові до такої роботи. Тому **пропоную свій досвід підготовки педагогічного колективу та батьків до роботи з дітьми з ООП.**

Конституція України та Закон України «Про освіту» гарантують усім дітям право на освіту, отже, можливість реалізувати це право в усіх державних (комунальних) закладах освіти без урахування статі, раси, національності, соціального та майнового стану, стану здоров'я, місця проживання та інших чинників, особливо в умовах воєнного стану.

Діти з особливими потребами мають право задовольняти свої потреби так само, як і всі інші члени суспільства. Від професійної компетентності педагогів, їх розуміння необхідності не лише зовнішнього оновлення дошкільної освіти, а й глибинних змін, що базуються на ідеї дитиноцентризму, залежить успішність роботи з дітьми з ООП.

Робота в інклюзивних групах висуває нові вимоги до педагога: уміння оновлювати та переоцінювати власний досвід, відходити від старих стереотипів і

настанов, генерувати ідеї особистісно орієнтованої освіти. Запорукою успішної освітньо-виховної роботи з дітьми з ООП є зміна ставлення педагогів до дітей як до партнерів, а не просто суб'єктів виховного процесу. Відповідно має змінитись і ставлення педагога до самого себе, своїх можливостей та пріоритетів. На сучасному етапі педагоги особливо потребують психологічної допомоги й підтримки, тому діяльність закладів дошкільної освіти потребує відповідного психологічного супроводу.

На жаль, не всі педагоги однаково позитивно сприймають нововведення і не кожен легко подолає стереотипи. Тому першочерговим завданням психологічної служби ЗДО є створення оптимальних умов для ефективної роботи педагогів із дітьми з ООП, підвищення їх фахової компетентності (поглиблення та систематизація теоретичних знань з психології) та формування практичних навичок. Саме цьому присвячена стаття.

Для практичної роботи з педагогами інклюзивних груп закладу дошкільної освіти пропонуємо семінари, тренінги, анкети, психологічні інтерактивні ігри.

Умови ефективної роботи педагогів інклюзивних груп можна поділити на об'єктивні та суб'єктивні.

Суб'єктивні:

- відкритість педагогів, інтерес до нового, гнучкість і мобільність, здатність до самовдосконалення;
- педагогічна рефлексія – здатність педагога перетворити себе на об'єкт власного аналізу та оцінки.

Об'єктивні:

- наявність комплексу нормативних документів і обізнаність у них;
- наявність відповідної навчально-матеріальної бази;
- належна організація просвітницько-навчальної роботи з різними категоріями працівників.

Психологічна служба нашого закладу розпочала створення психологічно комфортного середовища для педагогів інклюзивних груп із розробки анкети для визначення пріоритетів і напрямів роботи. Анкетування дало змогу:

- з'ясувати рівень позитивного або негативного ставлення до інклюзивного навчання;
- визначити, наскільки педагоги розуміють суть інклюзії;
- виявити групу лідерів (інструментальних і емоційних), на яких можна спиратись у подальшій роботі;
- визначити напрями поглибленої діагностики для надання психологічної допомоги педагогам під час роботи з дітьми з ООП.

Проаналізувавши результати анкетування, для максимально ефективної організації психологічного супроводу педагогів закладу ми розробили схему-алгоритм «Структура психологічного супроводу педагогів інклюзивних груп».

Пояснимо докладніше алгоритм супроводу:

1 етап. Анкетування «Інклюзивна освіта: очікування та реалії»

дозволило умовно поділити педагогів на дві групи :

Група А – ті, хто має свідоме та активне бажання працювати з дітьми з ООП;

Група Б – ті, хто не має бажання працювати в інклюзії, відверто або в прихованій формі відповіли «ні».

Кожна з груп, утворених за результатами анкетування, не була однорідною. Тому наступним критерієм ми визначили розуміння педагогами ключових положень інклюзії. Кожна група знову поділилася на «так» і «ні». Як наслідок, ми отримали такі результати:

Група А – (безумовне «так» роботі з дітьми з ООП).

Група А-1 – «так», зрозуміли основні положення, здатні працювати по-новому, мають бажання працювати в інклюзивних групах. Саме ці педагоги стануть тим «ядром», на яке слід спиратись у подальшій роботі психологу, методисту, адміністрації закладу. Ідеальним варіантом буде, якщо саме до цієї групи потраплять лідери колективу (інструментальний і емоційний).

Група А-2 – «так», але не зрозуміли основні положення, а їхнє бажання працювати по-новому витікає з відкритості до всього нетрадиційного, що манить незвичністю. Ці педагоги характеризуються схильністю до азарту, ризику. Основне завдання для психолога, методиста ЗДО – спрямувати їх енергію в потрібне «русло».

Група Б – (безумовне «ні» роботі з дітьми з ООП).

Група Б-1 – «ні», бо не зрозуміли основні положення. З ними також необхідно провести широку консультативно-просвітницьку роботу для досконалого ознайомлення з основними положеннями та нормативно-правовою базою.

Група Б-2 – «ні», але добре зрозуміли основні положення. Педагоги цієї групи мають певні психологічні бар'єри: зміни умов роботи, навичок, звичок, традицій тощо. У нашому разі в цю групу потрапили педагоги, які мають від 20 років і більше педагогічного стажу. Це досвідчені вихователі, які користуються авторитетом у батьків і колег, тому вважають, що їм не обов'язково щось міняти. Це найважча група для психолога, тому для цієї категорії слід проводити індивідуальний психологічний супровід.

2 етап. Діагностичне дослідження

Цей етап спрямований на виявлення проблем і особистісних якостей педагогів, які заважають працювати з дітьми з ООП. Для оптимізації процесу ми вибрали такі методики:

- діагностика креативності (тест Дж. Гілфорда);
- діагностика інтернальності-екстернальності («локус контролю» Дж. Роттера);
- діагностика здатності до емпатії;
- діагностика рівня агресивності (опитувальник Басса-Даркі).

Психодіагностичне обстеження проводилось індивідуально з вихователями з дотриманням таких принципів:

- створення доброзичливої атмосфери, у якій тестування сприймалося не як іспит, а як можливість краще зрозуміти себе та визначити індивідуальні шляхи професійного розвитку;
- заохочення до відвертих відповідей (учасникам пояснено, що немає «правильних» і «неправильних» відповідей – є індивідуальні відмінності та погляди);
- гарантування конфіденційності (результати не передаються третім особам без згоди, педколектив отримує лише узагальнену інформацію);
- роз'яснення феномену соціальної бажаності, за якого відповіді не відображають реального стану, а пристосовані до очікувань, що знижує достовірність результатів;

- інтерпретація результатів не як вироку, а як підґрунтя для подальшого особистісного та професійного зростання.

Найважливішими завданнями практичного психолога ЗДО щодо підготовки педагогів закладу до роботи в інклюзивних групах вважаємо такі:

- сприяння повноцінному соціально-професійному розвитку особистості педагога, попередження можливих особистісних і міжособистісних проблем;
- надання допомоги в самопізнанні, формуванні адекватної самооцінки, адаптації до нових соціальних і професійних реалій, подоланні професійних деформацій, емоційному вигоранні та досягненні емоційної стійкості, що сприяє безперервному особистісному і професійному росту та саморозвитку;
- активна психологічна підтримка, спрямована на гармонізацію особистості педагога та міжособистісних відносин у нових умовах, які потребує робота з дітьми з ООП;
- формування готовності до конструктивної взаємодії із соціальним оточенням;
- організація процесу, який активізує адаптаційні ресурси особистості при забезпеченні необхідних умов.

У професійній діяльності педагог-дошкільник повинен ефективно комунікувати з вихованцями, особливо з дітьми з ООП, підтримувати дисципліну в групі, взаємодіяти з батьками, колегами по роботі й адміністрацією. Також йому треба володіти вміннями долати психологічну перевагу, завжди бути «у формі», швидко відновлювати працездатність. Педагог має вміти з гідністю виходити з конфліктної ситуації, не давати волі негативним емоціям у взаєминах із дітьми з ООП, їх батьками, колегами по роботі.

Мета психолого-педагогічного тренінгу – допомога педагогу в розв’язанні проблем, що виникають у практичній діяльності. Тренінг включає комплекс інтерактивних групових методів, спрямованих на особистісний розвиток педагога.

Особливість тренінгу полягає в тому, що він базується на принципі взаємодії. Саме колективні методи допомагають його учасникам знайти найоптимальніші рішення, сприяють засвоєнню знань, формуванню вміння управляти власними психічними процесами, навичок самоконтролю.

Обов’язковими принципами проведення тренінгу є:

- конфіденційність;
- добровільність;
- рівноправність;
- активність;
- персоналізація висловлювань;
- надання учасникам самостійності у виборі способу дій;
- групова підтримка;
- зворотний зв’язок.

Умовою проведення тренінгу є наявність ведучого (практичного психолога), який виступає в ролі експерта, каталізатора, диригента, взірця для учасників. Ведучий оцінює зміст відносин учасників; забезпечує створення дружньої, доброзичливої атмосфери; об’єднує різні позиції учасників, не завдаючи при цьому моральної шкоди нікому з них; пропонує модель поведінки учасника тренінгу.

Зворотний зв'язок, який передбачається принципами тренінгу, дозволяє кожному учасникові побачити себе очима інших вихователів, одержати уявлення про те, як його сприймають колеги, усвідомити свої сильні та слабкі сторони.

Крім того, **методами розвитку особистості можуть бути такі напрями психологічного супроводу педагогів:**

- індивідуальне психологічне консультування;
- психотерапевтична допомога (за умови відповідної підготовки фахівця);
- соціально-психологічні тренінги;
- психолого-педагогічні семінари конференції, круглі столи тощо.

Пропонує систему соціально-психологічних і психолого-педагогічних тренінгів (рекомендуємо проводити саме в такій послідовності).

1. *Тренінг розвитку адаптаційних можливостей* «Формування мотиваційної готовності педагога до роботи з дітьми з ООП». Цей тренінг ми рекомендуємо проводити в серпні, перед початком нового навчального року.

2. *Психолого-педагогічні навчальні тренінги* «Особливості роботи в інклюзивних групах», «Робота команди психолого-педагогічного супроводу дитини з ООП» (проводяться разом методичною та психологічною службою з метою дати змогу педагогам різнобічно й поглиблено розглянути окремі напрями, структурні компоненти, змістові наповнення тощо). Ці тренінги доцільно проводити раз на місяць протягом вересня – грудня, а за потребою – і надалі.

3. *Тренінг особистісного зростання* (надати людині розуміння того, що головне – прийняти себе такою, якою ти є сьогодні. Лише приймаючи себе з усіма слабостями та недоліками, лише відверто визнавши їх і одночасно зрозумівши свої сили, можна рухатися вперед). Цей тренінг є обов'язковим для групи Б і за потребою для педагогів із групи А.

4. *Тренінг спілкування та рефлексії* є логічним продовженням тренінгу особистісного зросту, сприяє кращому пізнанню себе, поглиблює процеси саморозкриття, розвитку умінь і навичок самоаналізу, подолання психологічних бар'єрів, що заважають повноцінному самовираженню. *Тренінги означеної тематики доцільно проводити з усіма педагогами закладу. При цьому заняття мають містити й елементи вправ із розвитку творчих здібностей педагогів.*

Звертаємо вашу увагу ще на один вид психологічної підтримки педагогів, які використовуємо в роботі з педагогами. Через щільний графік роботи ЗДО, зокрема нашого із 7.00 до 19.00, не завжди є змога проводити повноцінні психологічні тренінги. До того ж і за тривалістю часу практичний психолог має обмеження. Тому доцільним є проведення коротких психологічних зарядок під час нарад, педрад тощо (10–20 хвилин), які допоможуть педагогам оволодіти прийомами релаксації та концентрації, сприятимуть підвищенню енергетичного потенціалу.

Висновки:

1. Ефективна інклюзивна освіта вимагає комплексної психологічної підтримки педагогів, яка повинна починатися з діагностики індивідуальних особливостей і труднощів у професійній діяльності.

2. Проведення спеціально розроблених психолого-педагогічних тренінгів сприяє підвищенню мотиваційної готовності, емоційної стабільності та професійної компетентності вихователів.

3. Принципи добровільності, конфіденційності та активної взаємодії є запорукою ефективного творчого процесу.

4. Психологічна підтримка педагогів повинна бути системною та адаптованою до умов роботи ЗДО, включаючи як тренінгові заняття, так і короткі форми впливу (психологічні зарядки).

5. Запропонована система заходів створює умови для особистісного та професійного зростання педагогів, забезпечуючи якісну інклюзивну освіту для дітей з ООП.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про освіту» : Закон України від 05 вересня 2017 р. № 2145-VIII. *Відомості Верховної Ради України*. 2017. № 38–39. Ст. 380.
2. Інклюзивне навчання в закладі дошкільної освіти : навч.-метод. посіб. Автор Т. В. Наумчук та ін. Київ : Літера ЛТД, 2024. 160 с.
3. Концепція розвитку інклюзивної освіти в Україні. Міністерство освіти і науки України. 2021. URL : <https://mon.gov.ua/> (дата звернення: 15.06.2025).
4. Лист Міністерства освіти і науки України від 29.03.2022 № 1/3737-22 «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні».
5. Методичні рекомендації щодо організації інклюзивного навчання в закладах дошкільної освіти : лист Міністерства освіти і науки України від 23 липня 2020 р. № 1/9-421. *Офіційний вісник України*. 2020. № 60. С. 112.
6. Романець Ю. В. Психологія інклюзії: теорія і практика. Харків: Основа, 2019. 240 с.
7. Слободянюк О. В. Психологічна підтримка педагогів у системі інклюзивної освіти. Київ : Генеза, 2020. 192 с.

Актуальні питання додаткової підтримки учнів у освітньому процесі закладів загальної середньої освіти

Колісник Олена,
старший викладач
секції спеціальної та інклюзивної освіти
кафедри виховання й розвитку особистості
КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»

У статті актуалізується питання додаткової підтримки учнів, які мають труднощі в освітньому процесі, з опорою на нормативно-правові документи. Описано систему додаткової підтримки першого рівня в закладі загальної середньої освіти. Надано рекомендації щодо розвитку професійних компетентностей педагогічних працівників (інклюзивної, психологічної, компетентності педагогічного партнерства) через різноманітні методичні заходи.

Ключові слова: додаткова підтримка учнів із ООП, рівні підтримки, додаткова підтримка першого рівня, професійні компетентності педагогічних працівників.

Актуальність. Результати численних досліджень [1; 5] констатують наявність наслідків стресу через війну в більшості населення України. Зокрема, у дітей шкільного віку ці наслідки мають вигляд фізичних проявів (головний біль, млявість або напруженість м'язів, хронічна втома, швидка втомлюваність, порушення апетиту та/або сну тощо), емоційних змін (підвищення тривожності, невпевненості в собі; напруга, гнів, посилення відчуття особистої вразливості, незахищеності, песимістичні настрої), когнітивних (погіршення сприймання,

уваги, пам'яті, мислення, швидкі перевантаження та втомлюваність через навчальні завдання), поведінкових (дратівливість, замкненість, відстороненість тощо). У свою чергу, наслідки стресу можуть тимчасово або більш тривалий час впливати на результати навчання учнів, погіршуючи їх. Тому в умовах воєнного стану й у післявоєнний період в Україні питання інклюзії набувають нового змісту та залишаються вкрай актуальними в багатоманітному освітньому середовищі.

Виклад основного матеріалу. Для учнів, які мають труднощі в освітньому процесі, передбачено надання додаткової постійної чи тимчасової підтримки у вигляді «створення для них сприятливих для навчання умов у закладі освіти, а також здійснення додаткових заходів, спрямованих на подолання їх освітніх труднощів, у т. ч. тих, що виникли внаслідок психологічної травми» [2, п. 1].

Відповідно до Порядку організації інклюзивного навчання в закладах загальної середньої освіти [3] додаткова підтримка учнів з особливими освітніми потребами (далі – з ООП) здійснюється за рівнями підтримки, які рекомендовані фахівцями ІРЦ конкретній дитині за результатами комплексної оцінки її розвитку (виявлення наявності інтелектуальних, функціональних, фізичних, навчальних, соціоадаптаційних та соціокультурних труднощів у освітньому процесі та ступенів їх прояву, а також виявлення наявності наслідків психологічної травми).

Організація додаткової підтримки **першого рівня** також є можливою за ініціативи закладу освіти на підставі заяви одного з батьків здобувача освіти та за рішенням команди педагогічних працівників, які встановили наявність відповідної потреби [3]. У цьому випадку для організації навчання учня створюється команда психолого-педагогічного супроводу, яка протягом двох тижнів розробляє індивідуальну програму розвитку (далі – ІПР) дитини [3; 4]. ІПР відображає системне бачення команди щодо забезпечення навчання та розвитку дитини з урахуванням її труднощів і потреб, індивідуальних можливостей, сильних сторін тощо та має забезпечити єдині вимоги до здобувача освіти. Перший рівень підтримки дитини з ООП також передбачає надання додаткових освітніх послуг без додаткового фінансування та посилену увагу з боку практичного психолога закладу освіти в межах його основного робочого навантаження. Підтримка першого рівня може бути організована на певний період часу для будь-якого здобувача освіти й передбачає більш індивідуалізоване навчання. При цьому інклюзивний клас не створюється [3].

Забезпечення додаткової підтримки першого рівня у вигляді системи необхідних дитині заходів, що спільно обговорені, виражено сплановані й погоджені педагогічними працівниками, батьками (опікунами) і самою дитиною (починаючи з 10 років), буде сприяти покращенню результатів навчання учнів, які з будь-яких причин (через складний життєвий досвід в умовах війни, травмування, складні сімейні обставини, зміну закладу навчання тощо) мають значні освітні втрати. Система тимчасової (розрахованої на певний період часу) підтримки першого рівня може/має передбачати індивідуальні або групові додаткові заняття з певних навчальних предметів за чітким графіком, консультації з практичним психологом, заходи з реалізації принципів універсального дизайну, застосування необхідних дитині адаптацій середовища та психолого-педагогічних відповідно до її потреб, дотримання єдиних вимог з урахуванням можливостей і труднощів учня/ учениці в освітньому процесі, конкретні заходи щодо унеможливлення перевантаження здобувача освіти тощо.

Водночас бесіди з педагогічними працівниками (це вчителі, які викладають різні навчальні предмети в середній та старшій школі, працівники психологічної служби ЗЗСО) під час занять на курсах підвищення кваліфікації дають підставу вважати, що в умовах дистанційного навчання, зумовленого воєнним станом в Україні, організація підтримки першого рівня в закладах загальної середньої освіти Харківської області не набула поширення. Близько 80% опитаних педагогічних працівників взагалі нічого не чули про таку можливість підтримки учнів, на жаль. Понад 30% опитаних досі вважають, що додаткова підтримка як складова інклюзивного навчання передбачається виключно для учнів, які мають складні порушення розвитку; а 16% опитаних упевнені, що в ЗЗСО, де вони працюють, дітей з ООП взагалі немає.

Найчастіше педагогічні працівники звертаються за роз'ясненнями таких питань:

Учителі, які викладають навчальні предмети в середній та старшій школі:

- Як здійснювати дистанційне навчання з предмета в інклюзивному класі, де навчається дитина з третім, четвертим або п'ятим рівнем підтримки?
- Якими є особливості оцінювання результатів навчання учня з ООП в умовах НУШ?

Асистенти вчителів:

- Як адаптувати/модифікувати навчальну програму з навчального предмета для конкретного учня?
- Як надавати підтримку учням, якщо він/вона не вміє.../не може.../не хоче...?
- За якими показниками потрібно здійснювати моніторинг розвитку дитини з ООП?

Практичні психологи, соціальні педагоги ЗЗСО

- Де взяти програму корекційно-розвиткових занять?

Ці питання свідчать про:

- нерозуміння сутності, важливості та механізмів реалізації компетентнісного, особистісно орієнтованого та діяльнісного підходів в освітньому процесі дитини з ООП;
- нерозуміння педагогічними працівниками ролі кожного з фахівців у супроводі дитини з ООП, зокрема функціоналу асистента вчителя;
- часто формальну, далеку від партнерської, взаємодію педагогів, інших фахівців і батьків/опікунів дитини у прийнятті важливих для здобувача освіти рішень; відсутність співпраці між учителями й асистентом учителя.

Отже, вкрай актуальним залишається формування/розвиток професійних компетентностей педагогічних працівників, зокрема інклюзивної, психологічної, компетентності педагогічного партнерства, через різноманітні методичні заходи, спільні заходи для педагогічних працівників ЗЗСО та фахівців ІРЦ, курси підвищення кваліфікації педагогічних працівників.

Надалі корисним буде ретельно опрацювати такі питання:

1. **Сучасні нормативно-правові документи з питань інклюзивної освіти в ЗЗСО** (що є підставою для надання додаткової підтримки, порядок організації інклюзивного навчання, рівні підтримки учнів,

роль і відповідальність кожного з фахівців у команді психолого-педагогічного супроводу тощо).

2. **Практична реалізація сучасних підходів в інклюзивному навчанні:** компетентнісного як стратегії розвитку знань, умінь, навичок, ставлень, способів мислення, цінностей **для життя**, використання в побуті, спілкуванні, творчості, професійній самореалізації, нестандартних ситуаціях тощо; **особистісно орієнтованого**, який передбачає вивчення та врахування в освітньому процесі не лише особливостей розвитку, життєвого досвіду та індивідуальних труднощів кожної дитини, а й у першу чергу – її сильних сторін, а саме: можливостей, сформованих умінь і навичок, інтересів, талантів, прагнень, позитивних особистісних характеристик тощо; **діяльнісного**, який є важливим механізмом формування компетентностей, особливо в дітей з ООП.
3. **Додаткова підтримка учнів в освітньому процесі:** будь-який учень у певний період часу може потребувати додаткової підтримки, особливості забезпечення підтримки першого рівня, як передбачити й застосовувати адаптації/модифікації в освітньому процесі, роль асистента вчителя, як надавати додаткову підтримку в межах зони найближчого розвитку дитини та відповідно визначеного рівня підтримки, техніки ефективної психологічної підтримки учнів.
4. **Практичні аспекти формування/розвитку психологічної готовності педагогів до роботи в інклюзивному класі:** усвідомлення різноманітності як збільшення можливостей, розгляд і руйнування стереотипів, поняття ресурсності, толерантність і емпатія, техніки профілактики емоційного вигорання, про індивідуальні суперсили педагога.
5. **Практичні аспекти розбудови партнерської взаємодії в команді психолого-педагогічного супроводу дитини з ООП:** системність як основа ефективного навчання та розвитку дитини з ООП (прийняття рішень у найкращих інтересах дитини, про цінність кожного учасника, роль фахівців ІРЦ як партнерів, батьки дитини як повноправні учасники освітнього процесу, розподіл обов'язків і відповідальності в команді, як визначити спільні цілі, єдині підходи, вибір способів реалізації ІПР, моніторинг успішності учня, як довіряти колегам і бути надійним партнером, як урахувати думку кожного учасника команди).
6. **Сучасні технології навчання учнів з ООП** (технології групової роботи, проєктна діяльність для розвитку здібностей та розвитку вмінь долати труднощі, розвиток способів мислення учнів, STEM, STEAM SMART технології, ART методи, ІКТ та ІІІ для індивідуалізації навчання, створення адаптивних ресурсів, корисні сервіси для дистанційного навчання, безпека в освітньому просторі).

Важливо також мати на увазі, що найбільшу ефективність у навчанні педагогічних працівників мають такі форми роботи, які враховують професійні інтереси фокусної групи, передбачають діяльність, надають можливість спілкуватися, обмінюватися досвідом, вирішувати актуальні проблеми професійної діяльності: тренінги, ділові ігри, інтерактивні спілкування за

визначеною темою, аналіз/супервізія конкретних/складних ситуацій, експертиза ППР, презентація ефективного досвіду, взаємоконсультування (обмін досвідом) тощо.

Список використаних джерел

1. Борщ К. К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. 2023 (1). С. 47–51. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.9>.
2. Положення про інклюзивно-ресурсний центр: постанова Кабінету Міністрів України від 12.07.2017 № 545 (із змінами). Офіційний портал Верховної Ради України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/545-2017-%D0%BF#Text> (дата звернення: 03.07.2025).
3. Порядок організації інклюзивного навчання у закладах загальної середньої освіти: постанова Кабінету Міністрів України від 15.09.2021 № 957 (із змінами). Офіційний портал Верховної Ради України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/957-2021-%D0%BF#Text> (дата звернення: 03.07.2025).
4. Примірне положення про команду психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами в закладі загальної середньої та дошкільної освіти: наказ Міністерства освіти і науки України від 08.06.2018 № 609. Офіційний портал Верховної Ради України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0609729-18#Text> (дата звернення: 03.07.2025).
5. Стресові стани населення України в контексті війни. Соціологічна група «РЕЙТИНГ». URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/stresovi_stany_naselennya_ukrainy_v_konteksti_viyini.html (дата звернення 03.07.2025).

Важкий шлях до прийняття: вплив суспільних стереотипів на батьків дітей з особливими освітніми потребами

Малакей Інна,
завідує Ресурсного центру підтримки інклюзивної освіти
КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»,
innonoprienko@gmail.com

У статті розглянуто соціально-психологічні виклики, з якими стикаються батьки дітей з особливими освітніми потребами (ООП) в умовах сучасного українського суспільства. Підкреслюється роль історичних, культурних та інституційних факторів у формуванні упередженого ставлення до родин, які виховують дітей з ООП. Особливу увагу приділено шляхам подолання негативного впливу: законодавчим змінам, просвітницьким заходам, розвитку підтримувальних громадських ініціатив і забезпеченню доступу до психологічної допомоги.

Ключові слова: батьки дітей з ООП, суспільні стереотипи, стигматизація, відчуття провини, інклюзивна освіта, підтримка родин.

Актуальність. У сучасному українському суспільстві дедалі активніше впроваджуються принципи інклюзивної освіти та рівних прав для всіх громадян, незалежно від їхніх фізичних, розумових чи емоційних особливостей. Проте за ширмою прогресивних ідей все ще залишається багато невирішених проблем, зокрема недостатня увага до психологічного стану батьків дітей з особливими освітніми потребами.

Як зазначає О. Таранченко, діти з особливими освітніми потребами – це діти, які через фізичні, інтелектуальні, емоційно-поведінкові або сенсорні особливості потребують адаптованих умов навчання та розвитку [5]. На жаль, їхнє становище часто ускладнюється суспільними стереотипами – стійкими, спрощеними уявленнями про певну соціальну групу, які часто є необґрунтованими та дискримінаційними [7]. Ці стереотипи нерідко ведуть до стигматизації – процесу соціального відчуження осіб, яких суспільство сприймає як «інших», а як наслідок – відчуття провини у батьків часто виникає як реакція на соціальний осуд або внутрішні переконання, що вони відповідальні за особливості своєї дитини.

Таким чином, прийняття дитини з ООП виходить далеко за межі приватної справи родини – воно вимагає зміни суспільних уявлень, зменшення психологічного тиску та формування культури поваги до різноманітності.

Метою цієї статті є комплексний аналіз психологічного та соціального тиску, що виникає під впливом стереотипів, виявлення його конкретних форм, а також пропозиції щодо підтримки батьків і змін у суспільному дискурсі.

Виклад основного матеріалу. Стереотипи як феномен соціального мислення виникають унаслідок прагнення людей спрощувати складну реальність. Вони дозволяють швидко класифікувати людей, явища, події, але ціна такої «економії» – спотворене сприйняття та упередження. У випадку з дітьми з ООП стереотипи базуються на страхах, браку знань і емоційному відторгненні.

На жаль, попри всі зусилля та поступові зміни, в українському суспільстві й досі глибоко вкорінені шкідливі стереотипи щодо дітей з особливими освітніми потребами. Ці упередження не лише спотворюють уявлення про потенціал таких дітей, а й створюють значні бар'єри на шляху до їхньої повноцінної інтеграції та розвитку. До найбільш поширених із них, на мою думку, належать:

- уявлення, що діти з ООП є «небезпечними» або «неповноцінними»;
- переконання, що їх неможливо навчити і вони «не соціалізуються»;
- хибна думка про те, що їхнє існування – це наслідок «провини батьків»;
- стереотип, що їм «краще» перебувати в спеціальних інтернатах, ізольованих від суспільства.

Ці уявлення формуються з різних джерел. По-перше, історичний контекст: у радянський період дітей з інвалідністю ізолювали, приховували, що створювало «культуру замовчування» [11]. По-друге, вплив застарілої медичної моделі, яка фокусується на «дефекті» замість можливостей [12]. По-третє, викривлені образи в ЗМІ – або трагічні, або надмірно героїзовані, – які не відображають повсякденного життя таких родин.

Саме ці суспільні стереотипи та упередження чинять величезний психологічний тиск на батьків дітей з особливими потребами. Процес прийняття особливостей дитини ними рідко буває лінійним. Його можна поділити на кілька послідовних етапів, кожен із яких супроводжується значним психологічним навантаженням. Часто цей шлях починається із шоку та заперечення, коли батьки відмовляються вірити в діагноз, шукають альтернативні думки або сподіваються, що «це минеться». За цим нерідко слідує гнів і розчарування – почуття несправедливості щодо долі дитини та власного майбутнього. Згодом може настати період торгу, коли батьки активно шукають «ліки» чи «чудодійні методи», які могли б змінити ситуацію. І зрештою, одним із найважчих етапів є відчуття провини, що може бути посилене згаданими суспільними стереотипами про «провину батьків».

Навіть після прийняття діагнозу, що є ключовим етапом, батьки продовжують відчувати постійний тиск, пов'язаний із необхідністю забезпечити дитині належний розвиток, боротися за її права та протистояти негативним суспільним уявленням. І. Гоффман називає це «забрудненням соціальної ідентичності»: батьки автоматично стають учасниками групи, яку суспільство маргіналізує [7]. Сусіди, родичі, знайомі можуть уникати контактів, змінювати ставлення до родини.

Такі прояви мають як відкритий характер (зневажливі коментарі, ізоляція), так і прихований – небажання запрошувати на заходи, уникання розмов про дитину, непрохані поради. Стигма транслюється також через державні інституції: наприклад, коли в дитячому садку відмовляють у зарахуванні, не пояснюючи причин.

Зі стигмою тісно пов'язане почуття провини. Батьки починають шукати причину діагнозу в собі: «Я щось зробила не так під час вагітності», «Це через стрес/харчування/щеплення» тощо. Часто виникає й глибше переживання – провина перед дитиною: «Я не можу дати їй нормального дитинства» [8].

Ці емоції мають руйнівний вплив на психічне здоров'я батьків, викликаючи депресивні стани, самоізоляцію, а найголовніше – утруднення у зверненні по допомогу.

Коли до психологічного навантаження додається практична необхідність постійного догляду, організації терапій, логістики, фінансування, батьки можуть відчувати повне емоційне та фізичне виснаження. Це явище має назву «батьківське вигорання» [10] і без відповідної підтримки призводить до хронічного стресу.

На жаль, шлях батьків у прийнятті особливостей дитини ускладнюється не лише внутрішніми переживаннями, а й зовнішнім соціальним тиском і численними системними бар'єрами. Навіть коли батьки готові до відкритого визнання особливостей дитини, вони стикаються з перепонами в доступі до якісної освіти. Школи часто не готові приймати таких учнів через брак ресурсів, інклюзивного досвіду або просто через страх перед складнощами [4]. Часто батькам прямо або опосередковано дають зрозуміти, що їхня дитина «заважатиме» іншим учням.

У медичних закладах спостерігається схожа ситуація: фахівці недостатньо поінформовані про особливості розвитку, а сама система побудована так, що батькам доводиться проходити складний і часто принизливий шлях для отримання довідок, висновків, статусу інвалідності. Реабілітаційні центри нерідко є недоступними за відстанню або ціною. У сільській місцевості ситуація ще складніша: брак фахівців, транспорту, відсутність дозвільних заходів. Водночас один із батьків часто змушений залишити роботу або перейти на неповну зайнятість, що погіршує фінансове становище родини.

Ці постійні виклики та боротьба за базові права дитини можуть призвести до того, що батьки мимоволі починають інтерналізувати суспільні стереотипи. Зіткнувшись із неготовністю системи, осудом оточення та відсутністю підтримки, вони можуть відчувати, що постійно перебувають у ролі «прохачів» або «винуватців», що в кінцевому підсумку впливає на їхнє власне психологічне благополуччя та готовність до подальшої боротьби.

У світлі зазначених вище викликів украй важливо розробити комплексний підхід до подолання суспільних стереотипів і надання всебічної підтримки батькам дітей з особливими освітніми потребами. Першочерговим кроком у цьому напрямі є законодавчі ініціативи. Необхідною умовою зменшення тиску на

батьків є створення міцного правового підґрунтя, що гарантує права та можливості їхніх дітей. Хоча Закони України «Про освіту» та «Про соціальний захист осіб з інвалідністю» вже містять положення щодо інклюзивної освіти, їх ефективна реалізація вимагає належного фінансування та посиленого контролю. Без цього навіть найкращі законодавчі наміри залишатимуться лише на папері.

Проте, самі лише законодавчі зміни та просвітницька діяльність не є достатніми. ***Вагому підтримку в боротьбі зі стереотипами та ізоляцією надають громадські організації:*** Всеукраїнська батьківська організація «Даун Синдром» чи МГО «Дитина з майбутнім». Вони не лише підтримують батьків, створюючи спільноти та надаючи інформацію, а й транслюють у суспільство новий, позитивний образ – активної, люблячої родини, яка відкрито бореться за права своєї дитини та її гідне місце в соціумі.

На цьому складному шляху не менш важливою є доступна психологічна підтримка. Методики когнітивно-поведінкової терапії [6], групи взаємопідтримки та індивідуальні консультації допомагають батькам долати тривогу, почуття провини та соціальну ізоляцію, формуючи стійкість і ресурс для подальшої адаптації.

Нарешті, ***величезний вплив на формування суспільного ставлення має мова, яку ми використовуємо.*** Відмова від застарілих і стигматизуючих термінів на кшталт «дефект», «інвалід» на користь більш коректних і поважних формулювань, як-от «особливі освітні потреби» або «дитина з інвалідністю», є не просто даниною політкоректності, а принциповим кроком до формування інклюзивного суспільства, заснованого на повазі до кожної особистості.

Висновки. Розглянувши виклики, з якими стикаються родини дітей з особливими освітніми потребами, стає очевидним, що шлях до повного прийняття та інтеграції дитини з ООП є набагато складнішим, ніж просто особистий досвід батьків. Це не ізольована проблема окремої сім'ї, а глибоко вкорінена соціальна дилема, що живиться історичною спадщиною, усталеними культурними уявленнями та неефективними соціальними структурами. Саме суспільні стереотипи – про «небезпечність», «неповноцінність» або «безнадійність» таких дітей – породжують глибоку стигматизацію, підживлюють відчуття провини у батьків і створюють величезне психологічне й соціальне навантаження на всю родину.

Щоб подолати ці всеосяжні виклики, недостатньо лише точкових рішень. Необхідний комплексний, системний підхід, який охоплює декілька взаємопов'язаних напрямів. Це, по-перше, законодавчі зміни, що не тільки проголошують права, а й гарантують їх реальне впровадження через відповідне фінансування та механізми контролю. По-друге, ключову роль відіграють освітні ініціативи, спрямовані на глибоку трансформацію свідомості суспільства, починаючи з педагогів і дітей у закладах освіти. По-третє, надзвичайно важливою є громадська активність, яка формує нові позитивні наративи та надає практичну підтримку родинам. І, нарешті, доступна психологічна підтримка є незамінним інструментом для батьків, що допомагає їм долати емоційне виснаження та знаходити внутрішні ресурси.

Лише через глибоке усвідомлення цінності кожної дитини, незалежно від її особливостей, та активну, цілеспрямовану підтримку родин ми зможемо побудувати по-справжньому інклюзивне суспільство. У такому суспільстві прийняття не буде винятком, досягнутим через постійну боротьбу, а стане нормою, що базується на взаємоповазі, рівних можливостях і безумовній підтримці.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII (із змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
2. Закон України «Про повну загальну середню освіту» від 16.01.2020 № 463-IX (із змінами). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20>
3. Горещька О. Психологічні особливості ставлення батьків до дітей з особливими потребами. *Соціальні науки*. 2016. № 4. URL: https://social-science.uu.edu.ua/article/1081?utm_source=chatgpt.com
4. Колупасва А. А., Таранченко О. М. Інклюзивна освіта: від основ до практики: монографія. К. : ТОВ «АТОПОЛ», 2016. 152 с. (Серія «Інклюзивна освіта»). URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708170/1/%D0%86%D0%BD%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D0%B7%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%20%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%D1%96%D0%B4%20%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%20%D0%B4%D0%BE%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8.pdf>
5. Матеріали наукової інтернет-конференції «Практична психологія в інклюзивному середовищі». 2019. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/715878/1/%D0%B7%D0%B1%20%D1%96%D0%BD%D1%82-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%2021.02.2019.pdf>
6. Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press. <https://img3.reoveme.com/m/be38edbbfc79330a.pdf>
7. Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. <https://cdn.penguin.co.uk/dam-assets/books/9780241548011/9780241548011-sample.pdf>
8. Guralnick, M. J. (2005). Early Intervention for Children with Intellectual Disabilities: Current Knowledge and Future Prospects. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 18(4), 313–324. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1468-3148.2005.00270.x>
9. Disability Rights International. *Children in Institutions: Ending the Cycle of Abuse*. 2020. URL: <https://www.driadvocacy.org>
10. Pelchat, D., Lefebvre, H., & Perreault, M. (2007). Differences and similarities between mothers' and fathers' experiences of parenting a child with a disability. *Journal of Child Health Care*, 11(2), 112–131. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14636429/>
11. UNICEF. *Children with Disabilities in Ukraine: Barriers and Solutions*. 2022. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/reports>
12. World Health Organization (WHO). *World Report on Disability*. 2011. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564182>

Збереження ментального здоров'я дітей з особливими освітніми потребами під час війни

Чотій Тетяна,
методист Ресурсного центру підтримки інклюзивної освіти
КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»
tanyachotiy@gmail.com

Війна в Україні посилила потребу в підтримці та захисті ментального здоров'я найбільш вразливої категорії – дітей з особливими освітніми потребами (ООП). У статті окреслюються шляхи та ключові принципи збереження їхньої емоційної рівноваги задля зменшення наслідків психологічної травми.

Ключові слова: діти з ООП, ментальне здоров'я, принципи збереження ментального здоров'я, правила поведінки з дітьми.

Актуальність. Війна стала випробуванням для всіх українців, а найбільше – для дітей з особливими освітніми потребами, їхніх батьків, а також, звичайно, для педагогів. Багато сімей були вимушені покинути своє постійне місце проживання, звичний уклад життя, свої заклади освіти, перервати корекційні заняття та призупинити надзвичайно важливу для дітей з ООП корекційно-розвивальну роботу. Наразі дуже швидко, без додаткових коштів і ресурсів, у нашому суспільстві сформувалася так звана «інклюдія, породжена війною», коли потреба в підтримці, задоволенні освітніх і соціальних потреб стала потребою багатьох співвітчизників, зокрема з інвалідністю. І це в майбутньому стане початком формування нового покоління українців, для якого інклюдія стане частиною світогляду, сформується нове ставлення до місця особи з особливими потребами в суспільстві [1].

Мета статті – акцентувати увагу на проблемі захисту ментального здоров'я дітей з особливими освітніми потребами, що значно загострилася з початком повномасштабної війни; окреслити шляхи та ключові принципи збереження емоційної рівноваги таких дітей для зменшення наслідків психологічної травми.

Виклад основного матеріалу. Піклуватися про ментальне здоров'я так само важливо, як і про фізичне, оскільки саме психічне благополуччя дозволяє жити повноцінним життям, реалізовувати свій потенціал, справлятися з життєвими стресами, працювати продуктивно, а також робити внесок у життя своєї спільноти. Діти з особливими освітніми потребами завжди потребували підвищеної уваги, адже їм не просто соціалізуватися та навчатися, а в умовах війни ця потреба зростає вдвічі. В умовах воєнного стану в країні важливою є постійна підтримка та турбота про дітей з особливими освітніми потребами як однієї з найбільш вразливих категорій.

Під час війни діти з особливими потребами постійно перебувають у стані невизначеності. Звук повітряної тривоги та вибухів, дорога та незнайоме середовище в разі евакуації чи переходу в укриття – усе це викликає страх, розгубленість і тривогу. Оскільки ці діти мають обмежені можливості швидко реагувати й обробляти інформацію з навколишнього простору, важливо вчасно запроваджувати кроки підтримки, які допоможуть зменшити наслідки психологічної травми. У листі МОН України від 03.09.2024 № 6/679-24 «Про організацію освітнього процесу осіб з особливими освітніми потребами у 2024/2025 навчальному році» звертається увага на потребу забезпечення комфортних умов перебування в укритті, зокрема наявності питної води, речей першої необхідності для дітей, матеріалів, що можуть бути використані для психологічного розвантаження та розвитку дітей. Також просять звертати увагу на попередження вторинної психологічної травми в дітей, організацію комфортного, інклюзивного та розвиваючого освітнього середовища, забезпечення для дітей заходів, спрямованих на попередження психологічного травмування та розвиток.

Діти з ООП внаслідок війни потребують більшої делікатності. Порівняно з тими, хто має певні фізичні особливості з дитинства, у них може не бути самоідентифікації себе як, приміром, людини на інвалідному візку. Тож необережне слово однокласників може травмувати. Профілактикою цього має бути роз'яснювальна робота з однолітками та їхніми батьками [2].

На додаток до об'єктивних чинників, які негативно впливають на ментальне здоров'я населення, є суб'єктивні проблеми, зокрема, як висловилося дружина

Президента України Олена Зеленська, «соціальна стигма», що поширюється на осіб із психічними хворобами або розладами. У суспільстві побутує стереотип, що «сильні не ходять до психотерапевта чи психолога, треба тримати в собі емоції і не показувати вигляду» [3]. Унаслідок такої установки люди часто звертаються до фахівців уже тоді, коли хвороба вийшла за межі початкової стадії, а її лікування потребуватиме більше часу й зусиль.

Почуття страху – це похідна невідомості: коли ми чогось не знаємо або не можемо хоча б частково передбачити. Незнання та невизначеність нас лякають більше, ніж іноді реальна загроза нашому життю та здоров'ю. Саме інстинкт самозахисту оберігає людей від ризикованих експериментів.

У цей час у батьків і дітей можуть бути різкі перепади настрою: то вони плачуть, то вони сміються. Вони переживають стан тривоги та страху, провини й відчаю, можуть регресувати у своїй поведінці. Ті діти, які вже почали ходити, можуть почати знову повзати, змінюється протікання психічних процесів. У батьків регресивна поведінка може проявлятися у надмірному збудженні, метушні. У них також може з'явитися підвищена роздратованість у ставленні до дітей: вони можуть підвищувати голос чи битися. Або ж можливий інший варіант – загальмованість фізичної та психічної реакції, апатія.

Таким чином, у такій ситуації важко всім людям взагалі, а людям з особливими потребами зокрема.

На думку науковців, основні правила поводження з дітьми, які мають особливі освітні потреби, в екстремальній ситуації мають бути такими:

1. Частіше хваліть дитину або давайте якусь, хоч маленьку, нагороду, коли в неї щось добре виходить.
2. Коли дитина намагається щось зробити, але в неї не виходить, краще обійти це мовчанням або просто сказати, що вийде іншим разом.
3. Більше розмовляйте з дитиною. Коментуйте все, що ви робите, просто й дохідливо, хоча навіть може здаватися, що дитина не розуміє або не реагує.
4. Допмагаючи дитині опановувати нові навички, направляйте її рухи своїми руками.
5. Спонукайте дитину до руху. намагаючись дістати те, що вона хоче [4].

Загалом українці настільки стійкі та довговічні, що вражають усіх. Як надія на успіх, так і віра в моральність є основою стійкості нації. Навіть якщо людина вважає себе сильною та недоторканою, повномасштабне вторгнення все одно залишає слід у її свідомості.

На мою думку, основними принципами збереження ментального здоров'я є:

1. Стабільність і передбачуваність

Діти з ООП часто потребують чіткої структури та звичного розпорядку. Підтримка рутини навіть у найпростіших формах допомагає відчувати безпеку. Якщо умови не дозволяють дотримуватися звичного графіка, варто створити новий розклад і пояснити дитині, що й коли відбуватиметься.

2. Спокійне середовище

Гучні звуки, нові місця, часті переміщення можуть викликати паніку. Важливо організувати для дитини затишне, спокійне місце – куточок безпеки. Якщо це укриття або тимчасове житло, то візьміть із собою знайомі речі: улюблену іграшку, плед, книгу.

3. Підтримка емоцій

Не всі діти з ООП можуть висловити свій страх словами. Варто використовувати альтернативні способи комунікації: піктограми, картки емоцій, малювання. Частіше говоріть з дитиною простою, зрозумілою мовою, називаючи її емоції та підтверджуючи, що боятися, злитися чи сумувати – це нормально.

4. Залучення до активностей

Навіть в умовах війни важливо зберігати елементи навчання та гри. Вони не лише відволікають, а й стабілізують психіку. Освітні ігри, спільне читання, нескладні завдання вдома чи в укритті – усе це допомагає підтримати розвиток і емоційну рівновагу.

5. Підтримка для батьків і педагогів

Дорослі – це опора для дитини. Їхній стан прямо впливає на емоційне самопочуття дитини. Важливо, щоб батьки та педагоги мали доступ до психологічної підтримки, ділилися досвідом, не залишалися наодинці зі своїми труднощами.

Отже, можемо зробити висновок. що під час війни діти з особливими освітніми потребами мають отримувати не лише фізичний захист, а й емоційну підтримку. Простота, стабільність, прийняття та любов – головні інструменти у збереженні їхнього ментального здоров'я. Навіть у найтемніші часи дорослі можуть залишатися для дитини джерелом світла та надії.

Список використаних джерел

1. Ярмола Н. А. (2024). До питання захисту та підтримки ментального здоров'я осіб з особливими потребами в умовах воєнного стану: наукова доповідь загальним зборам НАПН України «Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді», 22 листопада 2024 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 6(2), 1-9. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6239>
2. Ірина Огорілко, психолог КУ «Прилуцький центр професійного розвитку педагогічних працівників». Психологічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами у закладі освіти під час війни. URL: <https://pcprpp.uopmr.gov.ua/psihologichna-pidtrimka/psihologichne-konsultuvannya/psihologichna-pidtrimka-ditey-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami-u-zakladi-osviti-pid-chas-viyni/>
3. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3703135-zelenska-pro-programu-mentalnogo-zdorova-viavilosa-so-silni-ne-hodat-do-psihologiv.html>
4. Прядко Л. О., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки спеціальної освіти та менеджменту. ПІДТРИМКА ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ. URL: <https://www.soippo.edu.ua/index.php/4778-pidtrimka-ditej-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami-v-umovakh-viyni>
5. ЮНІСЕФ Україна. (2022). Психосоціальна підтримка дітей під час війни: посібник для педагогів та соціальних працівників. URL: [unicef.org/ukraine](https://www.unicef.org/ukraine)

3.2. Адаптація та впровадження кращих практик інклюзивної освіти в регіоні

Упровадження АВА-терапії та системи PECS в умовах інклюзивно-ресурсного центру: особистий та професійний досвід

Світлана Біленчук,
АВА-терапевт ІВР ІІ,
мати дитини з розладом аутистичного спектра,
практичний психолог КУ «Дергачівський ІРЦ»

У статті розглядається практичний досвід упровадження прикладного аналізу поведінки (АВА) та системи альтернативної комунікації PECS (Picture Exchange Communication System) в умовах Інклюзивно-ресурсного центру. Авторка, поєднуючи досвід фахівця та матері дитини з РАС, описує переваги міждисциплінарного підходу, складнощі імплементації та позитивні зміни в поведінці та комунікації дітей. Подається аналіз ефективних стратегій взаємодії з командою фахівців і родинами, а також практичні рішення, адаптовані до реалій державної освітньої системи України.

Ключові слова: АВА-терапія, дитина з розладом аутистичного спектра, система PECS, виклики АВА-сесій в ІРЦ, практичні кейси застосування АВА.

Прикладний аналіз поведінки (Applied Behavior Analysis, АВА) зарекомендував себе як один із найефективніших підходів у роботі з дітьми з аутизмом. Проте його впровадження в державні освітні структури, зокрема в Інклюзивно-ресурсні центри (ІРЦ), залишається викликом. Ця стаття базується на моєму особистому досвіді як практичного психолога, сертифікованого АВА-терапевта ІВР 2, а також мами дитини з РАС. Саме батьківський досвід став поштовхом до поглибленого вивчення АВА та системи PECS.

Від особистого до професійного

Мій шлях до АВА-терапії почався не з теоретичних викладок чи тренінгів. Він почався з мого сина – дитини з розладом аутистичного спектра. Як мама, я шукала ефективні методи допомоги, які справді працюють. Як практичний психолог – прагнула зрозуміти механізми поведінки, щоби будувати підтримку не навмання, а на основі доказових підходів. Так я прийшла до прикладного аналізу поведінки (АВА) і згодом вирішила впроваджувати його в Інклюзивно-ресурсному центрі.

АВА стала для мене не просто методом, а способом мислення. Я побачила, як можна крок за кроком формувати навички, зменшувати складну поведінку, а найважливіше – давати дитині відчуття контролю над своїм середовищем. Саме тому я вирішила, що цей підхід повинен бути доступний і в державних структурах, зокрема в ІРЦ, де щоденно працюють із дітьми, які потребують такої підтримки.

Практичне впровадження АВА в ІРЦ

Роботу я розпочала з базових принципів: функціонального аналізу поведінки, системного підкріплення бажаної поведінки, формування альтернативних навичок. **Особливий акцент робився на індивідуальній роботі з**

батьками. Завдяки навчанню та консультуванню родин стало можливим забезпечити узгодженість між втручанням у центрі та вдома, що значно підвищувало ефективність корекційної роботи.

У своїй практиці я також використовую VB-MAPP як інструмент оцінки мовленнєвого та поведінкового розвитку. Це дозволяє створювати персоналізовані навчальні цілі та об'єктивно відстежувати прогрес дитини.



Рис. 1. Корекційне заняття в ІРЦ

Упровадження системи PECS

Одним із найрезультативніших інструментів у роботі з невербальними дітьми стала система PECS. Її впровадження дозволяє дітям, які не мають вербальної мови, отримати ефективний інструмент комунікації. Навчання відбувається поетапно, згідно з шістьма рівнями системи PECS, з обов'язковим залученням батьків і педагогів, під пильним поглядом супервізора.

Серед позитивних результатів: збільшення кількості комунікативних ініціатив; зниження проблемної поведінки, пов'язаної з фрустрацією; поява спонтанного обміну зображеннями в побуті та навчанні.



Рис. 2. Упровадження PECS

Виклики та рішення

Обмежений час. АВА-сесії в ІРЦ мають обмежену тривалість, тому я впроваджувала короткі, але інтенсивні протоколи втручання.

Низька поінформованість. Через відсутність базової підготовки фахівців довелося розробити мінітренінги та інструкції для колег.

Недостатнє матеріальне забезпечення. Я створювала власні візуальні матеріали, ламінації, PECS-папки, адаптовані до українського контексту.

Практичні кейси: застосування АВА вдома і в роботі

Великий вплив на мою професійну практику мав саме домашній досвід застосування АВА з моїм сином. Це дозволило мені не просто засвоїти теорію, а відчувати, як це працює в реальному житті – у звичайних щоденних ситуаціях, коли немає кабінету, методичок чи фахової команди під рукою. У своїх відео в Instagram я часто демонструю ці моменти – ось деякі з них:



Рис. 3. Заняття вдома із сином над розвитком зорового сприйняття

Розвиток зорового сприйняття. Використовувала парні картки, сортери, прості завдання на класифікацію та зіставлення. Через системне підкріплення вдалося розвинути навичку концентруватися на візуальних деталях і правильно виконувати інструкції.

Формування учнівської поведінки. Навчання сидіти, слухати, виконувати короткі інструкції стало основою подальших навичок. Через ігрові протоколи вдалося досягти посидючості без примусу.

Навичка чекати. Училися чекати через поступове збільшення інтервалу між запитом і підкріпленням, використовуючи таймер, зорові підказки, соціальні історії. Це дало змогу знизити імпульсивну поведінку.

Упровадження PECS (перший етап). Працювали над обміном зображення на бажаний предмет – із фізичною підказкою та підкріпленням. Це дало перші кроки до альтернативної комунікації.



Рис 4. Упровадження PECS

Розвиток імітації з предметами та функціональної гри. Формували навички копіювання дій з іграшками (годування ляльки, катання машинки, будівництва вежі) – через моделювання, підкріплення та спільну гру.

Ці кейси – не лише про дитину, а й про моє батьківство. Вони стали джерелом натхнення для моєї професійної діяльності в ІРЦ, бо доводять: коли є системність, чутливість і знання, результат – можливий.

Ці самі підходи – розвиток учнівської поведінки, формування навички чекати, імітації, функціональної гри, зорового сприйняття, перші етапи PECS – я адаптую до потреб кожної дитини. Навіть при тяжких формах порушень розвиток можливий, якщо будувати втручання на базі інтересу дитини, створювати передбачуване середовище, а головне – довіряти потенціалу.

Висновки. Досвід показав, що АВА та PECS можна ефективно впроваджувати в державних структурах навіть без повного фінансування чи системної підтримки, якщо є мотивація, знання та командна робота.

АВА в умовах ІРЦ – цілком реальна, ефективна та необхідна. Вона не потребує високотехнологічних інструментів, але потребує системності, знань і віри в те, що поведінка змінюється. І що кожна дитина має потенціал – незалежно від діагнозу.

Інклюзивна освіта – це не лише про «місце за партою», а про створення умов для реального розвитку дитини. І саме поведінкові підходи можуть стати тим містком, який поєднає потреби дитини, очікування батьків і можливості освітнього середовища.

Мій особистий досвід як мами допоміг мені не втратити чутливість, а професійний – зробити підтримку науково обґрунтованою. Це поєднання стало рушієм змін не лише в моїй практиці, а й у роботі всього ІРЦ, де я маю честь працювати.

Список використаних джерел

1. Сандберг М. Програма оцінювання та визначення рівня розвитку мовленнєвої поведінки (VB-MAPP): керівництво для спеціалістів. Київ, 2020. 204 с.
2. Cooper, J.O., Heron, T.E., Heward, W.L. (2020). Applied Behavior Analysis (3rd ed.). Pearson.
3. Bondy, A., & Frost, L. (2001). The Picture Exchange Communication System Training Manual. Pyramid Educational Consultants.

4. Leaf, R. & McEachin, J. (1999). A Work in Progress: Behavior Management Strategies and a Curriculum for Intensive Behavioral Treatment of Autism. DRL Books.
5. Maurice C. Let Me Hear Your Voice: A Family's Triumph Over Autism. New York, 1993. 400p.
6. Hanley G.P., Vanselow N.R., Tiger J.H., & Ingvarsson E.T. (2007). Evaluation of client preferences for function-based treatment packages. Journal of Applied Behavior Analysis, 40(3), 523–538.
7. <https://www.aba-course.net.ua/>

Соціальні медіа та месенджери як сучасний тренд партнерства фахівця з батьками осіб з особливими освітніми потребами

*Трубіцина Юлія,
фахівець (консультант), практичний психолог
КУ «Інклюзивно-ресурсний центр»
Чугуївської міської ради Харківської області
uk_julia@ukr.net*

У статті розглядається досвід використання соціальних медіа та месенджерів як ефективного інструменту партнерської взаємодії фахівця з батьками осіб з особливими освітніми потребами (ООП) в умовах війни. Автор аналізує переваги цифрової комунікації, такі як оперативність, зручність, підтримка та інклюзивність. Представлено практичні кейси використання платформ (Instagram, Facebook, Telegram) для створення персоналізованого контенту, який сприяє розвитку дитини та підтримці батьків. Акцент зроблено на адаптації до цифрового середовища, побудові довіри, формуванні підтримувального середовища та інтерактивному форматі взаємодії.

Ключові слова: особливі освітні потреби, інклюзія, соціальні медіа, цифрова комунікація, партнерська взаємодія, дистанційна підтримка, практичні кейси.

Актуальність. В умовах війни батьки осіб з особливими освітніми потребами (ООП) стикаються з додатковими викликами, які впливають на розвиток, емоційний стан і безпеку їхніх дітей. Саме тому взаємодія з фахівцями (психолог, логопед, реабілітолог та інші) є надзвичайно важливою. Партнерство між фахівцем і батьками створює систему підтримки для дитини, де кожен учасник процесу має свою роль і внесок.

У сучасному освітньому середовищі використання соціальних медіа та месенджерів для спілкування з батьками є ефективним інструментом побудови комунікативного партнерства, яке сприяє:

- **оперативному обміну інформацією:** фахівці можуть швидко повідомляти батьків про успіхи і труднощі дитини;
- **залученню батьків до освітньо-корекційного процесу:** через групи в соціальних мережах, чати в месенджерах можна ділитися корисними порадами, відеофрагментами занять, інформаційним контентом щодо виховання, розвитку та навчання дітей;
- **комфорту і зручності для батьків:** вони можуть отримувати поради, рекомендації в будь-який час і в зручному форматі;

- **формуванню підтримувального середовища:** батьки можуть спілкуватися один з одним, обмінюватися досвідом, отримувати підтримку від фахівців.

Таким чином, комунікація фахівця з батьками через соціальні медіа/месенджери, створення персоналізованого інформаційного контенту – це не лише підтримка для дитини, а й ресурс для батьків, який допомагає їм знайти рішення у складних ситуаціях і забезпечити своїй дитині максимальний комфорт і розвиток навіть у кризових умовах.

Мета статті: розглянути практичні кейси вибору форм і каналів комунікації фахівця з батьками, а також створення інформаційного контенту для соціальних медіа, щоб залучити увагу цільової аудиторії, зберегти інтерес і сприяти взаємодії.

Описаний досвід є прикладом адаптації практичної діяльності фахівця до цифрового середовища: від ідеї до втілення.

Виклад основного матеріалу. Вибір форм комунікації з батьками потребує орієнтації на низку важливих аспектів, серед яких:

- **розуміння рівня цифрової грамотності:** оцінити рівень доступу до Інтернету й мобільних пристроїв, а також здатність батьків використовувати різні комунікаційні платформи (соціальні мережі, месенджери);
- **потреби та уподобання батьків:** визначити, який формат спілкування є зручним для більшості батьків: онлайн-зустрічі (Zoom, Google Meet), месенджери (голосові/текстові повідомлення, відео, аудіоінструкції, документи, корисні посилання), особисте спілкування, спільні онлайн-чати, інформаційні пости в соціальних мережах, електронна пошта;
- **планування та регулярність:** установити регулярність комунікацій з батьками та структурувати контент для соціальних мереж (певні теми/категорії, конкретний графік публікацій та ідеї для форматів (тексти, графіка, відео), що дозволить забезпечити належний рівень взаємодії з батьками і зменшити хаотичність у спілкуванні;
- **зручність для батьків із різним рівнем зайнятості:** оскільки батьки мають різний рівень зайнятості, для деяких родин доцільно вибрати лаконічні та ефективні формати спілкування: текстові й голосові повідомлення через месенджери, чек-листи.

Для надання батькам актуальної інформації, підтримки та можливості інтерактивної взаємодії можна використовувати популярні соціальні мережі/месенджери, оскільки вони дозволяють легко охопити вибрану цільову аудиторію та надають зручні інструменти для комунікації.

Instagram-профіль [Kids & Co \(@prokids parents\)](#) – тут я створюю та публікую контент, орієнтований на потреби батьків, додаю короткі відео з вправами або активностями для розвитку дитини, а також поради щодо підтримки емоційного стану дітей і батьків.

Використовую стратегію контекстуальних хештегів (#prokidsparents, #розвиткуваги #нейровправи #ментальнездоров'я #раннійвік #подоланнятривоги), що дозволяє зробити мій контент більш доступним для цільової аудиторії, яка шукає інформацію за конкретними темами.

Організую регулярні тематичні блоки для обговорення реальних ситуацій та взаємопідтримки (наприклад, «Режим дня», «Заняття вдома», «Увага дитини»,

«Праксис» тощо). Публікую ідеї для інтерактивних ігор вдома, що сприяють розвитку комунікативних навичок (#дозвіллядляродини).

Facebook-група [Коворкінг-майстерня "Kids'Skills"](#) – це простір для публікації матеріалів, які допомагають батькам проводити заняття з дітьми вдома. *Ось кілька ключових аспектів, яких я дотримуюсь при створенні цифрового контенту для групи:*

- розробляю короткі комплекси вправ для розвитку [зорово-моторної координації](#), [уваги і просторового сприймання](#), [дрібної моторики і пальцевого праксису](#), [міжпівкульної взаємодії](#) та [дворучної координації](#);
- супроводжую матеріал інструкцією ([прості кроки](#) і [рекомендації послідовності дій](#) батьків, [список необхідних матеріалів](#) для заняття);
- пропоную [варіанти адаптації](#) для [різного рівня розвитку](#);
- додаю [відео з демонстрацією](#), як правильно виконувати вправи, що робить матеріал більш наочним і доступним.

Telegram-канал [Підтримка без меж](#) – формат для безпечного спілкування та підтримки між батьками осіб з особливими освітніми потребами. Свідомо вибрала закритий формат спільноти, щоб забезпечити конфіденційність і зручність для батьків. Лише члени каналу бачать повідомлення, що дає змогу батькам відкрито ділитися своїми питаннями та досвідом. Доеднатися до спільноти можуть тільки перевірені учасники, яких додаю я (адміністратор) або які отримують запрошення.

Telegram-канал має комбіновану структуру – окремий канал для інформації + чат для питань/коментарів. Ураховуючи потреби батьків, їхню зайнятість і емоційне навантаження, я використовую такі формати подачі контенту на каналі:

- [Домашні завдання та активності](#): прості завдання для розвитку когнітивних, сенсорних і моторних навичок; ідеї для ігор, що сприяють соціалізації та емоційному розвитку.
- [Корисна інформація](#): **чек-листи і гайди**; **відео** (короткі гід по вправах, техніках підтримки); **безкоштовні ресурси** (сайти з матеріалами для розвитку осіб з ООП).
- [Юридична інформація](#): підтримка від держави, допомога від благодійних фондів і організацій.
- [Підтримка батьків](#): мотиваційний контент, практичні поради, які допомагають зберегти емоційний баланс.
- [Зворотний зв'язок](#): відкриті питання для обговорення певних тем.

Висновки. Використання соціальних медіа та месенджерів як інструменту партнерства фахівця з батьками сприяє змінам у взаємодії та підтримці, а саме:

- відсутність географічних обмежень дає змогу охопити ширше коло батьків, що особливо важливо у воєнний час, коли багато родин виїхали за межі країни;
- батьки отримують важливу й актуальну інформацію в зручному форматі (контент легко зберігати та повертатися до нього в будь-який час);
- регулярний контент мотивує батьків застосовувати практичні рекомендації в повсякденному житті;
- тематичні блоки та обговорення допомагають батькам краще розуміти особливості розвитку своєї дитини;

- інтерактивні формати (рубрики «питання-відповідь») сприяють активному залученню батьків, підвищенню спроможності та впевненості батьків у розвитку дитини, ураховуючи її актуальні можливості;
- закрита Telegram-спільнота стає місцем безпечного простору для батьків, де учасники можуть вільно ставити запитання та обговорювати важливі теми без страху осуду;
- батьки можуть не лише отримувати, а й ділитися власним досвідом, що створює ефект взаємонавчання;
- формується довіра між фахівцем і батьками, що підсилює ефективність співпраці.

Список використаних джерел

1. Вахула Б. Я. Соціальні інтернет-мережі, їхні функції та роль у формуванні громадянського суспільства. *Вісник Львівського університету. Серія соціологічна*. 2012. №. 6. С. 311–319.
2. Борисенко З., Гавришак Л. Сутність та механізми інтернет-соціалізації особистості. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2017. Вип. 41. С. 4–17.
3. Дянько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. *Сучасне суспільство*. 2012. Вип. 2. С. 179–184.
4. Практичні комунікаційні кейси в інклюзивному освітньому середовищі: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 22 листопада 2019 р.). Київ, 2019. 111 с.

Комплексний підхід до супроводу дітей з РДУГ: досвід практичного психолога ІРЦ

Успенська Віра Володимирівна,
фахівець КЗ «ХІРЦ №1», практичний психолог
verauspenskaya@gmail.com

У статті розглянуто сучасний комплексний підхід до супроводу дітей з розладом дефіциту уваги з гіперактивністю (РДУГ) в умовах інклюзивно-ресурсного центру. Авторка надає детальний опис кейсів, практичних вправ, гейміфікованих методик, сенсорної інтеграції та тілесно-орієнтованих практик.

Ключові слова: РДУГ, ІРЦ, нейропсихологія, тілесна терапія, гейміфікація, психоосвіта, інклюзивна освіта.

Актуальність. Зростання кількості дітей з діагнозом РДУГ, пов'язане з впливом цифрового середовища, соціальних мереж і змін у навчальній системі, висуває нові вимоги до фахівців ІРЦ. Необхідність поєднання тілесних, сенсорних, психоосвітніх і когнітивних методик є критично важливою для успішного супроводу таких дітей.

Мета статті: висвітлити практичний досвід застосування комплексного підходу до психологічного супроводу дітей з РДУГ в умовах ІРЦ, представити дієві інструменти, що сприяють стабілізації поведінки, розвитку уваги та взаємодії з родинами.

Виклад основного матеріалу. У сучасній системі інклюзивної освіти психологічний супровід дитини з розладом дефіциту уваги з гіперактивністю (РДУГ) є одним із найактуальніших завдань фахівців інклюзивно-ресурсного центру. Зростання кількості дітей з діагнозом РДУГ обумовлене як покращенням інструментів діагностики, так і реальним збільшенням випадків. За даними Американської психіатричної асоціації, у 1992 році частота діагнозу становила близько 3–5 %, у 2000 році – 6–7 %, а у 2025 році, за прогнозами, сягає 12 % серед дітей та 4,4 % дорослих.

Власний досвід супроводу двох дітей 9 і 10 років із діагнозом РДУГ дозволяє простежити ефективність мультикомпонентного підходу. Обидва учні мали труднощі в концентрації уваги, емоційній регуляції, високий рівень гіперактивності. Крім того, у хлопчика 9 років було виявлено ознаки дислексії: часті перестановки літер у словах, труднощі з читанням, порушення зорово-просторового сприйняття. У хлопчика 10 років – виражена імпульсивність, порушення моторного контролю, роздратованість при помилках.

Корекційні заняття включали нейропсихологічні вправи: малюнки по клітинках за зразком (стимулювання міжпівкульної взаємодії), побудова просторових фігур по вербальній інструкції, вправи з блоків Дьєнеша та пірамідок. Зокрема, вправи «Домалою половиною», «Знайди тінь», «Перенеси фігуру на координатну сітку» дозволили покращити просторову орієнтацію. На розвиток уваги працювали завдання «Знайди помилку» та «Викресли літери за правилом».

Для дитини з дислексією вводились вправи на фонематичний слух: складання рим, пошук слів на звук, малювання «поясни словами» (малюнок після прослуханого тексту). Завдяки методиці зорово-слухових диктантів (коли слово проговорується, показується і потім фіксується письмово) вдалося досягти зменшення кількості помилок на 30 % за два місяці.

Тілесно-орієнтовані вправи включали балансування на нестійкій поверхні (гімнастичний диск), вправу «ластівка» з утриманням рівноваги до 15 секунд, перехресні кроки з дотиком до протилежного коліна, робота з м'ячами на координацію («удар – піймай – назви»). Використовували також вправи з методики Brain Gym: «вуха – ніс», «вісімки», «млин» для активації кори великих півкуль.

З метою підвищення мотивації до участі в заняттях було впроваджено систему винагороди через платформу LogickLike: за кожне завершене завдання дитина отримувала «монету», які обмінювала на бонус (права обирати наступну гру, 5 хвилин гри в Kahoot! чи гри з упізнавання прапорів країн). Це створювало ефект дофамінового підкріплення та суттєво знижувало опір до когнітивних навантажень.

Психоосвітня робота з батьками включала індивідуальні консультації, інформаційні листи та перегляд освітніх відео про природу РДУГ (за допомогою платформи YouTube). Поступово батьки від «виховного» підходу переходили до прийняття нейропсихологічного профілю дитини, почали підтримувати домашню рутину та сталість графіка.

Загалом, за 3 місяці супроводу спостерігалось підвищення рівня концентрації, зменшення моторного неспокою, покращення мовлення та самоконтролю. *Особливо цінною виявилася гнучка модель поєднання когнітивних, тілесних та ігрових методів у межах одного заняття.*

Отже, практика підтверджує, що тільки інтеграція тілесної активності, психоосвіти, нейропсихології та технологій дозволяє досягти стабільної динаміки в дітей з РДУГ. Роль фахівця ІРЦ – бути не лише спеціалістом, а партнером для родини та педагога, що веде дитину до навчальної готовності та саморозуміння.

Значну увагу в роботі з обома дітьми було приділено формуванню рутинної структури заняття. Кожна зустріч мала стабільний ритм: привітання з візуальною розміткою настрою (обличчя-смайли), короткий руховий блок, основна когнітивна частина та завершення із саморефлексією. Ця структурованість дозволяла зменшити тривожність, підвищити передбачуваність процесу та поступово формувати часову орієнтацію.

У роботі з хлопчиком з ознаками дислексії особливе місце займали вправи на розвиток зорово-моторної координації. Наприклад, ми використовували вправу «лабіринти по клітинках», де дитина олівцем простежувала шлях до мети за складною інструкцією. Також ефективною виявилася методика «дзеркального малювання» – одночасне ведення ліній обома руками, що сприяло розвитку міжпівкульної координації.

Для тренування робочої пам'яті застосовувались ігри на повторення серій слів або чисел у зворотному порядку, завдання типу «запам'ятай – зміни – відтвори», що дозволяло посилити внутрішнє мовлення та планування. Діти з РДУГ часто мають труднощі у збереженні та маніпулюванні інформацією в короткотривалій пам'яті, тому ці вправи вводилися щоденно у мініформаті.

Окремо варто підкреслити роль сенсорної інтеграції. Після діагностики сенсорного профілю в дитини 10 років було виявлено гіпочутливість до дотику, що проявлялось у потребі до постійного руху, стискання предметів, жування та рвання паперу. Як компенсаторний ресурс на заняттях використовувались сенсорні м'ячики, тактильні подушки, важкі олівці. Це дозволяло «заземлити» дитину, допомогти їй краще сфокусуватися.

У грі «слідуй за інструкцією» дитина мала виконати 3–5 команд у правильній послідовності (наприклад: «поклади червону фішку під жовтий квадрат і торкнись зеленого трикутника»). Це розвивало здатність до слухової уваги, планування, точності моторної відповіді. Гра ускладнювалася поступово, що дозволяло формувати стійкість до когнітивного навантаження.

Також була запроваджена вправа «зміни кінець»: дитина мала вигадати альтернативне завершення знайомої історії або короткого мультфільму. Це розвивало креативність, прогнозування та мовленнєве оформлення думок. У дитини, яка спочатку уникала вербального викладу, після 6 тижнів занять з'явилися спонтанні мовленнєві репліки та бажання розповідати.

Особливо ефективною виявилася техніка «емоційного годинника», де дитина позначала свій настрій у вигляді кола, поділеного на сектори: радість, злість, тривога, спокій. Потім ми разом аналізували, як змінювався стан протягом заняття. Це сприяло емоційній грамотності, розвитку саморегуляції та довірі до фахівця.

Використання візуальних підказок (пиктограм, чек-листів завдань, емоційних карток) забезпечувало підтримку дітей у моменті труднощів. Замість повторних указівок ми разом дивилися на «карти дій» і вибирали, що робити далі. Така система зменшувала навантаження на короткочасну пам'ять і стимулювала самостійність.

Під час корекційної роботи велике значення мало формування «поля успіху» для кожної дитини. Діти з РДУГ часто мають досвід навчальних невдач, отримують зворотний зв'язок у формі критики, що негативно впливає на їхню мотивацію. Тому доцільно було впровадити принцип мікроуспіху: кожне завдання розбивалося на частини, і навіть за часткове виконання дитина отримувала позитивне підкріплення (схвальне слово, смайлик, наклейку зірку). Це допомогло зміцнити внутрішню мотивацію та віру у власні можливості.

Особливо ефективною стала «гра в експерта»: дитина отримувала роль ведучого або вчителя, мала пояснити нове завдання дорослому: мамі чи педагогу. Такий підхід стимулює розвиток метакогнітивних навичок, самоорганізації, активізує виконавчі функції. Навіть короткі фрагменти, коли дитина «жерує» ситуацією, сприяли зростанню впевненості.

Ще одним інструментом стабілізації стало ведення щоденника настрою: раз на тиждень дитина разом із мамою заповнювала сторінку з підсумками – що сподобалось, що вдалося, що було складно. Цей простий ритуал сприяв рефлексії та зміцненню довірливого контакту.

З метою залучення родини у процес корекції створювалися індивідуальні «повідомлення підтримки», через дистанційний формат батьки отримували рекомендації на кожен тиждень: вправи вдома, перелік заборонених/дозволенних підкріплень, поради для зменшення конфліктів. У цих матеріалах також були посилання на відео вправ, які батьки могли переглянути разом із дитиною. Це формувало партнерство та відчуття спільної дії.

На завершальному етапі супроводу проводилась оцінка динаміки: використовували шкали оцінки уваги та поведінки (Conners), інтерв'ю з батьками, порівняння результатів вправ у динаміці. У хлопчика 9 років із дислексією відзначено покращення у фонематичному слуху та читанні (помилки зменшилися на 45 %), у хлопчика 10 років – суттєве зменшення імпульсивності та збільшення часу продуктивної діяльності (з 5 до 12 хвилин без зовнішнього підкріплення).

Отже, можна підсумувати, що індивідуальний супровід у межах ІРЦ має будуватися не лише на діагностичних висновках, а на живому діалозі з дитиною, сім'єю та в майбутньому зі школою. Інтеграція тілесних, когнітивних, сенсорних та ігрових стратегій дозволяє не лише пом'якшити симптоматику РДУГ, а й підтримати особистісний розвиток дитини у складному освітньому середовищі.

Висновки. Практичний досвід підтверджує ефективність мультикомпонентної моделі супроводу дітей з РДУГ. Упровадження тілесних, сенсорних, когнітивних і мотиваційних стратегій у взаємодії з родиною та освітнім середовищем дозволяє покращити навчальну успішність, зменшити рівень тривожності та сформувані позитивне ставлення дитини до себе та процесу навчання.

Список літератури

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5. Washington, D.C. : APA, 2013. 991 p.
2. Visser S. N., Danielson M. L., Bitsko R. H., Perou R., Blumberg S. J. Trends in the parent-report of health care provider-diagnosed and medicated ADHD: United States, 2003–2011 // Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. – 2014. – Vol. 53, № 1. – P. 34–46.
3. Faraone S. V., Asherson P., Banaschewski T., Biederman J., Buitelaar J. K. et al. The World Federation of ADHD International Consensus Statement: 208 Evidence-based conclusions about the disorder // Neuroscience and Biobehavioral Reviews. – 2021. – Vol. 128. – P. 789–818.

4. Rosen L. D., Lim A. F., Carrier L. M. et al. Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits // *Computers in Human Behavior*. – 2013. – Vol. 29, № 3. – P. 1241–1249.
5. Лурія А. Р. Основи нейропсихології. К. : Вища школа, 1973. 456 с.
6. Глущенко О. І. Нейропсихологічна корекція дітей з труднощами навчання. К. : Освіта України, 2020. 212 с.
7. Banaschewski T., Coghill D., Santosh P. et al. Long-acting medications for the hyperkinetic disorders. A systematic review and European treatment guideline // *European Child & Adolescent Psychiatry*. – 2006. – Vol. 15, № 8. – P. 476–495.
8. Przybylski A. K., Weinstein N. A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents // *Psychological Science*. – 2017. – Vol. 28, № 2. – P. 204–215.
9. Barkley R. A. ADHD and the Nature of Self-Control. – New York : Guilford Press, 2012. – 348 p.
10. Dennison P. E., Dennison G. E. Brain Gym: Teacher's Edition. – Ventura, CA : Edu-Kinesthetics, Inc., 2003. – 225 p.

Науково-методичний журнал

Джерело педагогічних інновацій

**Збереження ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу
під час воєнного стану в Україні**

Редактор: *Писаренко Т.І.*

Технічний редактор: *Семисошенко С.В.*

Дизайн: *Семисошенко С.В.*

Харківська академія неперервної освіти 61057,
м. Харків, вул. Григорія Сковороди, 24 тел./факс (057) 731-21-31
E-mail: kynz.hano@gmail.com, neperervna2001@gmail.com
Web-сайт: www.edu-post-diploma.kharkov.ua