

проекту всеукраїнського рівня, тим самим продовжуючи напрацювання найкращих практик в освітній сфері, що стосуються національно-патріотичного виховання, реалізації Концепції «Нова українська школа», розвитку авторських шкіл в Україні, тьюторського супроводу, здоров'язбережувальних практик, STEM-освіти, інклюзивної освіти, позашкільної освіти, цифровізації та інформатизації освіти та інших напрямів освітньої діяльності.

Неодмінною складовою експериментальної діяльності є неперервне відстеження її результатів.

Підтримка активного упровадження інновацій в освітню галузь під час війни не втратила свого пріоритетного значення, а стала одним із ключових напрямів роботи Міністерства освіти і науки України та його підрозділів.

Головним завданням освітньої галузі є і буде забезпечення якості освіти на всіх рівнях, як під час війни так і після її завершення.

Тому цілком закономірним є проведення наукових досліджень в освіті та втілення їх результатів у практику роботи, впровадження інноваційних технологій, забезпечення закладів освіти новими засобами навчання, науково-методичною та навчальною літературою.

Отже, незважаючи на складні умови, в яких перебуває наша країна зараз, інноваційна та дослідно-експериментальна діяльність у системі освіти продовжується, а її результатом є нове педагогічне мислення, нові педагогічні ідеї, форми навчання та моделі організації освітнього процесу.

Список використаних джерел та літератури

1.Інноваційні трансформації в сучасній освіті: виклики, реалії, стратегії : зб. матеріалів IV Всеукр. відкр. наук.-практ. онлайн-форуму, Київ, 27 жовт. 2022 р./ за заг. ред. І. М. Савченко, В. В. Ємець. — Київ : Національний центр «Мала академія на ук України», 2022. — 588 с. URL:

https://lib.iitta.gov.ua/733715/1/%D0%95%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD_%D0%91%D0%BB%D0%BE%D0%BA_%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8_%D0%A4%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%BC.pdf

2.Освіта України в умовах воєнного стану. Інноваційна та проєктна діяльність: Науково-методичний збірник/ за загальною ред. С. М. Шкарлета. Київ-Чернівці «Букрек». 2022. 140 с. URL:

[:https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/serpneva-konferencia/2022/Mizhn.serpn.ped.nauk-prakt.konferentsiya/Nauk-metod.zbirnyk-Osv.Ukrayiny.v.umovakh.voyennoho.stanu-%20Innovatsiyta.proyektna.diyalnist.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/serpneva-konferencia/2022/Mizhn.serpn.ped.nauk-prakt.konferentsiya/Nauk-metod.zbirnyk-Osv.Ukrayiny.v.umovakh.voyennoho.stanu-%20Innovatsiyta.proyektna.diyalnist.pdf)

Оксана Кулик,
методист Хмельницького обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти

Безпечне освітнє середовище початкової освіти: нові виміри безпеки

Освітнє середовище у початкових класах має бути безпечним місцем, де діти відчуватимуть себе захищеними та в безпеці, де відбувається більшість навчальних видів діяльності. Окрім цього, освітнє середовище має відображати філософію концепції Нової української школи та освітню програму.

Вважаємо, що в умовах воєнного стану, пов'язаного з військовою агресією з боку російської федерації та військовими діями на території України, до питання **безпекової складової початкової освіти** слід підходити досить виважено.

Психічне здоров'я та психологічне благополуччя - фундаментальні складові життя здобувача освіти, які забезпечують сприйняття значущості буття, дозволяють їй розкрити особистісний потенціал, стати суспільно активним громадянином.

Досить відповідальним періодом у формуванні психічного здоров'я є період навчання у початковій школі. Це час інтенсивного росту, розвитку значних функціональних перебудов, підвищення чутливості організму до дії факторів зовнішнього середовища.

Навчальний процес вимагає від школяра найрізноманітніших адаптаційних змін особистості. Школа, навчальна діяльність у колективі, спілкування дітей з учителем та один з одним - це вимоги, що відрізняються від тих вимог, що ставилися перед дитиною до школи. Нинішній стан організації режиму освітнього процесу в сучасній школі, інтенсифікація навчання, дедалі більший обсяг інформації вимагають від школярів ще потужнішого напруження фізіологічних систем організму, що зумовлює високе навантаження на адаптаційні механізми, посилює нервово-емоційну напруженість.

У законодавстві загальні вимоги, які забезпечують безпечне освітнє середовище закладу регулює Закон «Про освіту». Права та обов'язки всіх учасників освітнього процесу визначаються в ньому у 53, 54 та 55 статтях.

Звертаємо вашу увагу на три основні складові безпечного освітнього середовища:

- безпечні й комфортні умови праці та навчання;
- відсутність дискримінації та насильства;
- створення інклюзивного і мотивувального простору.

Зазначимо: для створення безпеки учнів початкової школи необхідно приділити увагу виконанню таких завдань:

- формування в учнів початкових класів компетентностей, важливих для успішної соціалізації особистості;
- впровадження демократичної культури, захист прав дитини та формування демократичних цінностей;
- запобігання та протидія таким негативним явищам серед дітей, як насильство, кібербулінг, булінг тощо;
- формування у дітей життєвих навичок (психосоціальних компетентностей), які сприяють соціальній злагодженості, відновленню психологічної рівноваги;
- формування у школярів таких життєвих навичок, як спілкування, прийняття рішень, критичне мислення, управління емоціями, стресами та конфліктними ситуаціями, формування цінностей та набуття відповідних компетентностей;
- формування морально-етичних, соціальних, громадянських ціннісних орієнтирів, виховання національно свідомої, духовно багатой, фізично досконалої особистості;
- профілактика девіантної поведінки, правопорушень та злочинності серед неповнолітніх;
- профілактика залежностей та шкідливих звичок, пропаганда здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я як найвищої соціальної цінності;
- формування творчого середовища, залучення учнів в позаурочний час до спорту, творчості, мистецтва, інших громадських заходів з метою їх позитивної самореалізації, соціалізації;
- розвиток творчої співпраці педагогічного колективу, учнів і батьків на засадах педагогіки партнерства.

Отже, пріоритетності набуває, освітнє середовище в початкових класах, яке має бути безпечним місцем, а діти повинні відчувати себе захищеними та у безпеці. Наголошуємо на необхідності забезпечення належних умов для освітніх послуг здобувачам освіти у закладах загальної середньої освіти відповідно до вимог Державних санітарних правил і норм влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації освітнього процесу.

Згідно з Концепцією Нової української школи в освітньому середовищі є баланс між навчальними видами діяльності, ініційованими вчителем та видами діяльності, запропонованими самими дітьми. Таке середовище забезпечує можливості дітям робити власний вибір, можливості для розвитку нових та удосконалення наявних практичних навичок, отримання нових знань, розвитку свого позитивного ставлення до інших. Адже для того, щоб освітнє середовище заохочувало дітей до самовизначення і сприяло розвитку їхніх спроможностей, радимо, щоб воно було мобільним, легко трансформувалося для колективної, групової роботи. Крім того, усі навчальні об'єкти, якими безпечно можуть користуватись учні, повинні бути доступними дітям, щоб вони мали можливість вільно пересуватися класом для пошуку необхідних навчальних матеріалів. Це забезпечуватиме можливості здійснювати вибір у класі та, відповідно, приймати самостійні рішення щодо навчальної діяльності, усвідомлюючи при цьому наслідки вибору.

Принагідно інформуємо, про дослідження якості організації освітнього процесу в умовах війни у 2022/2023 навчальному році проведеного у грудні 2022 — січні 2023 року Державною службою якості освіти України за підтримки ініціативи «Збереження доступу до шкільної освіти», що впроваджується проектом «Супровід урядових реформ в Україні» (SURGe). Одним із завдань якого, було дослідити професійні та організаційні виклики, потреби, з якими зіткнулися заклади освіти та педагогічні працівники в умовах війни.

Радимо опрацювати здійснені основні висновки та тенденції, з огляду на постійну загрозу безпеці учасників освітнього процесу, що відбулися за останній рік погіршивши психологічний стан здобувачів освіти. Дослідження свідчить про те, що майже вдвічі у порівнянні з початком лютого 2022 року збільшилася кількість учнів/учениць, які почуваються тривожно, напружено, у півтора рази — втомлено. Водночас на 20 % у кожній категорії зменшилася кількість тих, які почуваються в безпеці, спокійно, енергійно та щасливими. А також ключовими викликами освітнього процесу в умовах війни педагоги називають нестабільні умови навчання, обмеженість способів організації навчально-пізнавальної діяльності, зниження мотивації та нестабільний психоемоційний стан учнів/учениць та вчителів.

Втім, педагоги та шкільна адміністрація демонструють недостатньо гнучкості та адаптивності, плануючи освітній процес. 33 % директорів у містах та 50 % у селах не змінювали розкладу навчальних занять в умовах війни, коли в країні постійно відбуваються стабілізаційні відключення електроенергії, повітряні тривоги, бракує доступу до швидкісного інтернету. 40 % педагогів у містах та 44 % у селах не вносили змін до календарно-тематичного планування через зміни режиму роботи закладу, лише 37 % змінювали кількість годин на вивчення теми, 32 % об'єднували теми, 23 % розподіляли теми з урахуванням режиму — синхронного чи асинхронного. Просимо зауважити дані дослідження й прийняти до дії надалі у новому навчальному році.

Зважаючи на те, що 2022–2023 навчальний рік для всіх учасників освітнього процесу виявився екстремальним, психоемоційний стан учнів/учениць погіршився.

Освітній процес в умовах війни та зміни режимів роботи закладів освіти має низку викликів. Вчителі відносять до викликів освітнього процесу психологічні фактори: про зниження мотивації учнів/учениць до навчання зазначили 50 % вчителів, нестабільний психоемоційний стан учнів/учениць та вчителів — 35 % та 16 % відповідно, брак підтримки батьків — 18 %.

Як наслідок, радимо здійснювати комплекс заходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу. Реалізація цього завдання передбачає залучення кваліфікованих психологів і медиків. Водночас варто пам'ятати про неприпустимість психологічної допомоги у воєнний час «мирними методами», що можуть лише дестабілізувати психічний стан. Тобто фахівці мають пройти спеціалізовані курси, що допоможуть надавати ефективну онлайн-підтримку в умовах війни.

Також привертаємо увагу щодо специфіки емоційно-вольової сфери особистості, яка полягає у стресостійкості, самоконтролі, домінантному настрої, актуалізації вольових зусиль,

що особливо актуально в умовах війни. Рутини в класі мають бути максимально передбачуваними, і коли вони змінюються, радимо інформувати та підтримувати учнів.

Шкільні рутини та передбачуваність процесу закладає основу довіри, а також дає відчуття контролю над ситуацією. Учні, які пережили травму, часто не довіряють дорослим і протистоять авторитетам. Радимо педагогам створити сильні спільноти в класах, зосереджені на стосунках, де учні відчувають себе цінними. Необхідно підтримувати розвиток довіри через прозорість та відкрите спілкування.

Важливо заохочувати учнів поважати, підтримувати та відзначати успіхи одне одного. Власним прикладом моделюйте мову поваги, яку ви хочете, щоб школярі використовували. Залучайте учнів до спільного прийняття рішень, розподіляйте між ними ролі та зони відповідальності, але завжди узгоджуйте це з ними. Зауважте, що активності з сильно вираженим змагальним компонентом можуть негативно вплинути на дух спільноти.

Радимо систематично розширювати можливості учнів, які пережили травму, коли підтверджуємо та підтримуємо їхні особисті цілі, визнаючи та спираючись на їхні сильні сторони, ідеї та прагнення. Радимо надавати школярам право вибору власного шляху у сприятливому навчальному середовищі, в результаті чого вони будуть активно включеними та успішними. Візьміть до уваги, що деякі учні не звикли до можливості вільного вибору, тому підтримайте їх, навчивши висловлювати свої уподобання.

Також радимо здійснювати ретельний відбір, адаптацію та модифікацію навчальних матеріалів та ресурсів, оскільки певні теми можуть тригерити, викликати негативні емоції, спричинити психологічний дискомфорт, погіршити психологічний стан дитини з травмивним досвідом. При виборі матеріалів чи опрацюванні навчальних тем слід звертати увагу на сенситивний контент та змінити фокус/інтегрувати зміст з менш чутливими темами/відтермінувати опрацювання/повністю відмовитися від нього.

Враховуючи різноплановість учнівського досвіду та нескінченну кількість тригерів, які можуть викликати відповідні негативні реакції чи наслідки, зауважуємо на необхідність послуговуватися принципами роботи з темами, які можуть бути потенційно чутливими для школярів:

- створення кодексу правил для обговорення — необхідно створити атмосферу довіри та підтримки, що дозволить досягти визнання та врахування різноманіття думок школярів та контекстів, в яких вони живуть, а це означає, що до дискусій мають залучатися усі учні на рівних правах;
- важливо чітко сформулювати норми спілкування та діалогу в класі та надати учням конкретне розуміння того, як формувати свої думки;
- обґрунтування матеріалу, що вивчається — перед вивченням будь-якої теми необхідно повідомити про це учнів та обговорити потенційні проблеми чи побоювання, до яких може призвести робота над її змістом.

Завчасне інформування школярів дозволить уникнути більшості складних ситуацій або ж принаймні виявити їх на ранньому етапі;

Привертаємо вашу увагу щодо заздалегідь спланованих педагогом дій у разі виникнення будь-яких труднощів.

Хочемо зазначити на необхідність визначення власних емоційних тригерів; уникання персоналізації — не потрібно зосереджувати увагу на окремому учневі чи учениці.

Зауважуємо на те, що не завжди доцільно просити школярів поділитися особистими історіями, інформацією тощо — зведення до загальних фактів може стати кращою стратегією. Якщо ж вивчення теми потребує наведення конкретних прикладів чи використання специфічних ситуацій, то в цьому випадку краще використовувати креативність та уяву і не прив'язуватися до особистого досвіду дітей; гнучкість та емпатія — якщо учень чи учениця переживає сильну емоційну реакцію, наприклад, спалахи гніву через обговорення делікатної теми, потрібно визнати це та поцікавитися, чи не бажає дитина взяти своєрідний тайм-аут та перемикнути свої емоції та думки.

Зауважимо, якщо вчитель спостерігає доволі серйозні прояви, які говорять про порушення у психічному добробуті школярів, доречно повідомити про це психологічну службу закладу освіти; недопущення образливих слів чи поведінки — якщо впродовж вивчення теми виникли образливі коментарі та/або дії учнів, необхідно негайно провести обговорення того, чому і як слова та/чи поведінка можуть завдати болю. Ігнорування ситуації призведе до того, що інші школярі почуватимуться незахищеними та дадуть мовчазний дозвіл на продовження такої поведінки.

З огляду на характер викликів, організація освітнього процесу потребує гнучкості та адаптивності, коригування методів викладання. Дані анкетування педагогів та керівників закладів освіти показують недостатнє розуміння того, як реагувати на виклики та потреби.

40 % педагогів у містах та 44 % у селах зазначають, що не вносили змін до календарно-тематичного планування в умовах зміни режиму навчання. Близько третини вчителів шукали способи, як ефективніше скоригувати календарно-тематичне планування: 37 % у містах та 35 % у селах змінювали кількість годин на вивчення теми, 32 % та 28 % відповідно об'єднували теми, 23 % та 21 % відповідно розподіляли теми з урахуванням режиму навчання — синхронного чи асинхронного. До самостійного вивчення учнями/ ученицями частини тем вдавалися 12 % вчителів у містах та 15 % у селах.

Підтримка зв'язку з батьками учнів/учениць — справді важлива складова в умовах нестабільного освітнього процесу, як і з вчителями та учнями, однак комунікація — це лише інструмент, ключовим у комунікації є інформація, рішення та повідомлення, які адміністрація закладу хоче донести.

Можна припустити, що роботі з учнями як компенсаторному механізму приділяється недостатньо уваги.

Нагадуємо про те, що здоров'язбережувальна компетентність — це здатність зміцнювати власне фізичне, психічне, емоційне й соціальне здоров'я, дбати про здоров'я інших. Тому радимо приділити значну увагу формуванню здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи й вона повинна стати важливим елементом освітнього процесу. Пам'ятаймо, про те, що ефективність формування здоров'язбережувальної компетентності школярів значною мірою залежить від вибору учителем методів роботи. У зв'язку з цим педагогам необхідно усвідомити потреби та здібності учнів, урахувати їхні зацікавлення та емоційні стани у конкретний момент спілкування, створити позитивний мікроклімат під час проведення занять. Процес формування здоров'язбережувальної компетентності учнів має реалізовуватися планово, цілеспрямовано, поетапно з урахуванням особливостей психічного, фізіологічного та соціального розвитку кожної дитини.

Нагадуємо, що реалізація мети початкової освіти ґрунтується на таких ціннісних орієнтирах, як:

- повага до особистості кожного учня, його інтересів, досвіду, власного вибору, прагнень;
- рівний доступ до освіти без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу;
- дотримання принципів академічної доброчесності;
- становлення вільної особистості учня, підтримка його самостійності, підприємливості та ініціативності, розвиток критичного мислення та впевненості в собі;
- формування культури здорового способу життя учня, створення умов для забезпечення його гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту;
- довіра та безпека учасників освітнього процесу.

Провідна роль у створенні сприятливого освітнього середовища означеної категорії належить якісному навчально-методичному забезпеченню. В єдності його цілей, змісту, дидактичного процесу й організаційних форм являє собою сукупність інформаційних і навчально-методичних матеріалів, що призначені забезпечити всі основні його етапи - від надання навчальної інформації, її сприйняття, усвідомлення й застосування з метою

опанування визначеним обсягом знань та переліком визначених компетентностей, до контролю результатів вивчення навчальної дисципліни.

Привертаємо увагу, що важливо підтримувати в колективі класу стабільний психологічний мікроклімат, знаходити спільну мову з батьками учнів, відповідати на безліч запитань, що виникають щоденно, а в разі потреби – проводити бесіди, консультації, психологічні консилиуми з залученням профільних фахівців, аби подолати негативні явища, які, на жаль, існують в умовах соціальної нестабільності.

Для збереження психічного здоров'я молодших школярів дуже важливо правильно організувати освітній процес. У свою чергу, радимо:

- уважно слідкувати за психо-фізіологічним станом кожної дитини;
- відповідністю навчального навантаження згідно вікових та індивідуальних можливостей школярів;
- дотримуватися раціонального режиму праці та відпочинку;
- створити оптимальні умови середовища навчання, які відповідають гігієнічним нормативам;
- організувати режим навчальних занять із урахуванням динаміки розумової працездатності школярів.

Для збереження психічного здоров'я дітей дуже важливо правильно організувати навчальний день. Для цього пропонуємо:

- уважно ставитися до стану кожної дитини;
- слідкувати за тим, щоб навчальне навантаження відповідало віковим та індивідуальним можливостям школярів;
- дотримуватися раціонального режиму праці та відпочинку;
- створити оптимальні умови середовища навчання, які відповідають гігієнічним нормативам;
- організувати режим навчальних занять із урахуванням динаміки розумової працездатності.

Таким чином, із метою своєчасного виявлення нервово-психічних порушень у молодших школярів і зміцнення психічного здоров'я радимо:

- визначити психофізіологічний профіль дитини;
- врахувати індивідуально-типологічні особливості особистості;
- забезпечити індивідуально-диференційований підхід до особистості;
- об'єднати зусилля педагогів, психологів, медиків і батьків при проведенні корекції.

Пропонуємо гігієнічні та психолого-педагогічні заходи із корекції виявлених порушень. До них можуть увійти:

1) гігієнічні заходи (раціоналізація розкладу занять, регламентація режиму дня (з обов'язковою оптимізацією рухового компонента), створення нормованих умов навчання згідно Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти впровадження лише гігієнічно обґрунтованих педагогічних інновацій);

2) психологічні заходи, які включають:

- а) психодіагностичне тестування дітей із метою виявлення ризику дезадаптації;
- б) первинну психопрофілактику серед усіх дітей, за допомогою якої забезпечували формування активної адаптивної поведінки.

Психотерапевтичний вплив був спрямований на зниження емоційної напруги, вироблення нових форм реагування та поведінки, підвищення психологічної стійкості до

психогенних факторів, створення адаптивних механізмів, що забезпечують нормальне функціонування організму.

Педагогічні методи повинні включати м'яке навчальне навантаження, авансування успіху, акцентуацію досягнень дитини в навчальній діяльності, створення навчальних ситуацій з елементами новизни, поетапне формування розумових дій.

При виявленні клінічно виражених ознак захворювання у дітей необхідно проводити діагностичні обстеження та традиційні методи лікування.

Діяльність учителя на кожному уроці радимо орієнтувати на формування в дітей стійкої позиції, що передбачає визначення цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь і навичок, пов'язаних із усіма складовими здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна). Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації всіх складових здоров'я. Оскільки фізична складова здоров'я – це правильне функціонування всіх систем організму, позитивне ставлення до свого здоров'я, прагнення фізичної досконалості й загальної фізичної працездатності, загартованість організму, додержання раціонального режиму дня, харчування, виконання вимог особистісної гігієни, тож для її реалізації радимо здійснювати через:

- ранкову гімнастику, фізкультхвилинки, рухливі ігри, фізкультпаузи;
- контроль і самоконтроль за правильною поставою під час письма, читання, ходіння тощо (зміна діяльності);
- використання вправ щодо профілактики сколіозу, запобіганню гіподинамії;
- виконання дихальних вправ;
- виконання гімнастики для очей, точковий самомасаж біологічно активних точок обличчя й голови (концентрація уваги, зняття втоми);
- навчання використання народних засобів оздоровлення та профілактики захворювань;
- знання свого особистого рівня здоров'я;
- навчання правильному та регулярному чищенню зубів;
- навчання щодо дотримання режиму навчання, харчування, праці, відпочинку;
- навчання культури споживання їжі.

Привертаємо вашу увагу, соціальній складовій (соціальному добробуту), а саме: формуванню чіткої громадянської відповідальності за виконанням соціальних ролей, позитивно спрямованої комунікативності, високому рівневі соціалізації та соціального статусу у колективі, доброзичливому ставленні до людей, самоствердження, самовиховання. Радимо здійснювати соціальну складову через:

- використання засобів, які сприяють інтересу до навчального матеріалу;
- створення умов для самовираження учнів;
- стимулювання аргументації відповідей;
- заохочування ініціативи учнів;
- розвиток інтуїції, творчої уяви учнів;
- зосередження уваги на якості мовлення;
- демонстрацію правильного мовлення;
- своєчасне закінчення уроку;

Наголошуємо на використанні на уроці засобів:

- диференційованого, проблемного, діалогового, рефлексивного навчання та колективної розумової діяльності;
- зв'язків з іншими предметами;
- матеріалу з інших сфер життєдіяльності;
- використання дидактичного матеріалу;
- надання різнорівневих домашніх завдань;
- ініціацію різноманітних видів діяльності;

- здійснення взаємоконтролю;
- навчання дотримання правил спілкування в класі, в громадських місцях, їдальні, громадському транспорті;
- навчання гуманного ставлення до людей із фізичними вадами.

Привертаємо вашу увагу також психічній складовій (психічному комфорту), а саме: відповідність когнітивної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, позитивних емоцій, відсутність акцентуацій характеру і шкідливих звичок.

Для реалізації психічної складової радимо здійснювати за допомогою:

- створення сприятливого психологічного клімату на уроці;
- дотримання позитивного мислення;
- демонстрації ненасильницьких засобів навчання;
- навчання вміння керувати своїми емоціями, почуттями;
- навчання підтримання в собі впевненості у своїх можливостях, задатках;
- здійснення самооцінки, самоконтролю;
- здатність аналізувати наслідки дій шкідливих звичок тощо;
- навчання вміння відмовлятися від пропозицій, що шкідливі для здоров'я;
- навчання вміння приймати самостійно рішення в різних ситуаціях;
- навчання підтримувати дружні стосунки з усіма учнями класу.

Також привертаємо увагу щодо духовної складової.

Духовна складова може бути реалізована наступним чином:

- навчання доброзичливого ставлення до учнів класу та школи, до дорослих;
- навчання відповідальності за власні дії та вчинки;
- вироблення навичок самообслуговування;
- навчання висловлювати свої погляди щодо здорового способу життя;
- навчання здатності бачити й сприймати прекрасне в житті, природі, мистецтві, літературі;
- навчання вміння розрізнити зло і добро, духовне і бездуховне, долати прояви зла в собі;
- навчання усвідомлення смисложиттєвих цінностей (духовних, гуманістичних, валеологічних тощо).

Формування в дітей основ свідомого ставлення до власного здоров'я не лише передбачає надання учням початкової школи знань про власне здоров'я, а й має поєднуватися з формуванням у молодших школярів навичок в оздоровленні, зміцненні та відновленні.

З цією метою в освітньому процесі початкової школи радимо впроваджуватися різні здоров'язбережувальні (оздоровчі) технології, які потім діти можуть виконувати самостійно.

Зауважимо на те, що ступінь працездатності залежить від зовнішніх умов, функціонального стану організму, особливостей вищої нервової діяльності. Слід звернути увагу на те, що діти з урівноваженим рухливим типом нервової системи (сангвініки) характеризуються підвищеною активністю. Вони швидко і легко включаються в роботу і можуть тривалий час інтенсивно працювати, не втомлюючись. Діти із сильним, не урівноваженим типом вищої нервової діяльності (холерики) характеризуються нестійкою працездатністю. Вони нетерплячі, їм важко перемикається на новий вид діяльності, працюють добре, якщо їх зацікавити. Діти із сильним, урівноваженим, інертним типом нервової системи (флегматики) важко і довго залучаються до роботи, повільно концентрують свою увагу, але, включившись, можуть працювати довго й настирливо. Діти зі слабким типом нервової системи (меланхоліки) малоактивні, швидко стомлюються, не вміють працювати систематично.

При цьому звертаємо вашу увагу на потребу забезпечення комфортних умов перебування в укритті, у тому числі наявності питної води, речей найпершої потреби для дітей, матеріалів, що можуть бути використані для психологічного розвантаження та розвитку дітей. Просимо звертати увагу на попередження вторинної психологічної травми у дітей, організацію комфортного, інклюзивного та розвивального освітнього середовища,

забезпечення для дітей заходів, спрямованих на запобігання психологічному травмуванню та розвитку.

При наданні психологічної допомоги дітям у складних життєвих обставинах рекомендуємо використовувати кольоротерапію, як цілеспрямований вплив на самопочуття, фізіологію дітей, для вирішення як фізичних, так і емоційних проблем. Радимо такі методи кольоротерапії: дія кольірними променями, масаж з використанням масел для кольоротерапії, розгляд і візуалізація кольорів, вибір одягу певних кольорів, оскільки арттерапія сьогодні вважається однією з найбільш м'яких, але ефективних методів, що використовуються в роботі психологами, педагогами, психотерапевтами та належить до найдавніших природних форм корекції емоційних станів. За своєю природою ця методика радикальна й дозволить розкрити внутрішні сили дитини, пізнавати себе і навколишній світ.

Також радимо скористатися методами фототерапії, як представника методів арттерапії; техніки «піскової терапії», що є мініатюрою психодрами. Перевага психодраматичного підходу тут полягає в тому, що для створення спектаклів не потрібна допомога групи - всі ролі виконують іграшкові фігурки. Таким чином, пісочниця створює умови для вистави не лише у груповому режимі, а й в індивідуальному. Головним принципом, є «створення вільного і захищеного простору», в якому учень може виражати та досліджувати свій світ, перетворюючи свій досвід і свої переживання, часто незрозумілі або тривожні, у зримі та відчутні образи.

Принадібно інформуємо, що на користь засобів арттерапії, кольоротерапії, пісочної терапії, дитячої конструктології в роботі з дітьми, які постраждали внаслідок кризової ситуації, можна навести наступні аргументи:

- образи дозволяють виразити почуття;
- вони викликають емоційні реакції та слугують психологічним змінам;
- образи представляють як свідомий, так і несвідомий рівень психічної діяльності, забезпечують доступ до довербальних форм психічного досвіду.

З огляду на принципи соціоекологічного підходу до розвитку життєстійкості в дітей, які постраждали під час військових конфліктів, який було згадано вище, школа як соціальна інституція належить до мікрорівня соціоекологічного оточення дитини. До цього ж рівня ми можемо віднести родину й однолітків. Проте ці компоненти не існують ізольовано, а навпаки, постійно взаємодіють і впливають один на одного. Рівень, на якому відбувається описана вище взаємодія, отримав назву мезо(еко)системи. З погляду дитини взаємодія відбувається між шкільним середовищем, однолітками та родиною, а також іншими важливими інституціями з її оточення (гуртки, соціальні служби тощо). Під відкритою екосистемою школи ми розуміємо взаємодію всіх інституцій, з якими дитина, педагоги й батьки можуть вільно контактувати, якщо виникають певні питання, пов'язані з психологічним станом дитини після важких подій. До таких інституцій можуть належати як соціальні служби та заклади з надання психосоціальних послуг, так і медичні заклади. Завдяки вільному та мобільному контактуванню стає можливим ефективне надання комплексної допомоги та підтримки. Залучення кваліфікованих спеціалістів, система перенаправлення та зацікавленість учасників всієї екосистеми як у процесі, так і в результаті взаємодії дають змогу досягти позитивних результатів та високої ефективності в наданні дітям необхідної допомоги.

Робота педагога з дітьми в умовах надзвичайних ситуацій пов'язана з високим психологічним напруженням та значними емоційними витратами. Тому піклування і турбота педагога про себе — це перша і вихідна умова його здатності працювати з дітьми, які зазнали впливу травмувальних подій. Недотримання правил екологічності своєї праці та вимог емоційної безпеки діяльності може призвести до порушень здатності педагога виконувати свої професійні обов'язки, до зниження задоволення собою, професією, життям, тобто — до професійного вигорання.

Встановлено, що до вигорання більше схильні спеціалісти, які змушені через свою професійну діяльність багато та інтенсивно контактувати з іншими людьми, оскільки вони під час роботи зазнають сильних нервово психічних навантажень, що проявляються в емоційній

втомі та виснаженні. Як наслідок, змінюються поведінка, почуття, мислення, здоров'я, ставлення до роботи, людей і власного життя.

Найскладнішим є те, що вигорання розвивається поступово, і в цьому його підступність. Людина часто не усвідомлює симптомів. Вона не може побачити себе збоку і зрозуміти, що відбувається. Привертаємо вашу увагу на профілактику професійного вигорання, яке починається з уміння розпізнавати та зрозуміти суть проблеми, захищати свою нервову систему засобами психологічної саморегуляції.

Зазначимо ознаки професійного вигорання, які умовно можна поділити на три основні групи: психофізичні, соціально-психологічні та поведінкові.

Психофізичні симптоми:

✓ почуття постійної втоми не тільки увечері, а і зранку, відразу ж після сну (симптом хронічної втоми);

✓ відчуття емоційного і фізичного виснаження;

✓ зниження сприйнятливості та реактивності на зміни зовнішнього середовища (відсутність реакції цікавості та страху);

✓ загальна астенизація (слабкість, зниження активності й енергії, погіршення біохімії крові та гормональних показників);

✓ часті безпричинні головні болі, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;

✓ різка втрата чи різке збільшення ваги;

✓ повне чи часткове безсоння (швидке засипання і відсутність сну вранці, починаючи з чотирьох годин, або ж, навпаки, нездатність заснути до другої третьої години ночі та важке пробудження вранці, коли потрібно вставати на роботу);

✓ постійний загальмований, сонливий стан і бажання спати протягом усього дня;

✓ задишка або порушення дихання під час фізичного чи емоційного навантаження;

✓ помітне зниження зовнішньої й внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів.

До соціально-психологічних симптомів належать:

✓ байдужість, нудьга, пасивність і депресія, підвищена дратівливість у відповідь на незначні події, постійне переживання негативних емоцій, почуття неусвідомленого занепокоєння і підвищеної тривожності;

✓ почуття гіпервідповідальності й постійний страх, загальна негативна установка на життєві та професійні перспективи.

До поведінкових симптомів відносяться:

✓ відчуття, що робота стає все важчою і важчою, а виконувати її — усе складніше;

✓ відчуття, що все марно, зневіра, зниження ентузіазму щодо роботи, байдужість до результатів; невиконання важливих, пріоритетних завдань і «застрягання» на дрібних деталях, витрата більшої частини робочого часу на погано усвідомлюване чи неусвідомлюване виконання автоматичних і елементарних дій;

✓ дистанціювання від співробітників, підвищення неадекватної критичності;

✓ зловживання алкоголем, різке зростання кількості викурених за день цигарок, вживання наркотиків.

Фактори, які впливають на емоційне вигорання:

Індивідуальні фактори

До професійного вигорання більше схильні працівники, які змушені з огляду на свою роботу багато й інтенсивно спілкуватися з різними людьми, особливо травмованими. Тому цілком закономірно, що швидше «вигорають» люди, які мають інтровертований характер, індивідуально-психологічні особливості яких не поєднуються з професійними вимогами комунікативних професій.

Тісний зв'язок існує між вигоранням і задоволенням працею.

Організаційні фактори:

1. Соціально-психологічні стосунки в організації як по вертикалі, так і по горизонталі. Вирішальну роль відіграє підтримка з боку колег і людей, що стоять вище на професійному і

соціальному рівнях. Так звані горизонтальні конфлікти в групі працівників психологічно менш небезпечні, ніж конфлікти з людьми, які займають вище професійне становище.

2. Умови, зміст праці.

3. Можливість ухвалення самостійних рішень. Важливий фактор, що пов'язаний з вигоранням, — ступінь самостійності та незалежності у своїй діяльності, можливість ухвалювати важливі рішення. Відчуття значущості, інформованості та ухвалювання відповідальних рішень значно пригнічує розвиток вигорання.

4. Стимулювання. Відзначається, що недостатня винагорода(грошова і моральна) чи її відсутність сприяють виникненню вигорання.

5. Стиль керівництва. Демократичний стиль керівництва найменше сприяє виникненню вигорання, а авторитарний стиль спілкування керівника — навпаки, сприяє йому.

Стадії розвитку вигорання:

1. «Згасання емоцій».

2. Виникнення конфліктів.

3. Втрата уявлень про цінності життя, тобто стан, в якому «все байдуже».

Що призводить до синдрому професійного вигорання:

√ одноманітність життя: дім – робота – робота – дім;

√ обмеженість у часі, гостра регламентація часу роботи, особливо, при нереальних термінах її виконання;

√ бажання усім допомогти, усіх зробити щасливими;

√ постійне зіткнення з негативними сторонами життя;

√ великі емоційні витрати на роботі та невміння відновлюватися;

√ робота з немотивованими учнями;

√ напружені стосунки і конфлікти серед колег;

√ особисті невіршені конфлікти, внутрішні та зовнішні (наприклад, сімейні);

√ надмірна відповідальність за проблеми учнів чи за своїх колег;

√ небажання брати відповідальність за свою роботу.

Заходи проти вигорання:

√ здоровий сон;

√ прогулянки на свіжому повітрі,

√ читання та пізнання нового;

√ допомога іншим та отримання підтримки від колег, учителів;

√ позитивні думки;

√ спілкування із сім'єю і друзями;

√ екскурсії;

√ влаштування свят;

√ пасивний відпочинок;

√ хобі;

√ відвідування концертів, кіно, театрів.

Враховуючи вищесказане, важливими є розробки науковців Інституту спеціальної педагогіки та психології ім. М. Ярмаченка НАПН України, які стануть у пригоді педагогічним працівникам закладів освіти.

Зокрема:

Методистами науково-методичного центру професійного розвитку керівних та педагогічних працівників установ і закладів дошкільної та загальної середньої освіти Хмельницького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти створено:

Методичний батл кращих педагогічних практик вчителів початкової освіти Хмельниччини та Полтавщини	https://youtube.com/playlist?list=PLkNaFourGLv5IfaP9ZgLpiU6X7FYsBaDG
---	---

Безпека інтернету для учнів початкових класів	https://youtu.be/XCUA3runkSA
Інтеграція неадаптивних видів активності як засіб реалізації змісту й методів інтегрованого навчання	https://youtube.com/playlist?list=PLkNaFourGLv63jt61z6TKul1SAcPb87iV
Методична підтримка педпрацівників початкової освіти у питаннях та відповідях	https://youtu.be/LlmiHt8sLtY https://youtu.be/h83jXllva0U
Організація взаємодії учнів початкової школи цифровими засобами	https://youtube.com/playlist?list=PLkNaFourGLv4IvZl-PEfQwC8y5YxWtNGu
Онлайн-панорама інтерактивних освітніх знахідок голів методичних об'єднань «Розвиток професійної майстерності педагога в умовах нової соціокультурної реальності»	https://classroom.google.com/c/NTk4ODQ2NTA4MDU4?cjc=nao76vj
Засідання круглого столу голів методичних об'єднань початкової освіти з питань: «Підтримка творчого потенціалу дитини в умовах Нової української школи»	https://sites.google.com/hoippo.km.ua/32022/%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0
Неперервність і наступність як передумова забезпечення якості початкової та базової середньої освіти. Навчання в Новій українській школі	https://sites.google.com/hoippo.km.ua/nastypnyst-4-5klas/%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0-%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0
Дистанційне навчання в умовах війни(Інтерактивний плакат)	https://www.thinglink.com/card/1565777064114520067
Асинхронний вебінар науково-методичного відеоконтенту для голів методичних об'єднань за темою «Залежність між сформованістю наскрізних умінь учнів та методами роботи педагогів, стилем педагогічної взаємодії, організацією освітнього середовища» (Інтерактивний плакат) Мета: Визначення ефективних методів роботи щодо формування наскрізних умінь учнів; знайомство з науково-методичним відеоконтентом щодо окресленої проблеми; поширення і використання в педагогічній практиці кращих зразків педагогічного досвіду.	https://www.thinglink.com/mediacard/1570867600169107459 1. Методологія формування Концепції НУШ. Білошицький С.В., проректор ХОІППО, доктор політичних наук, кандидат історичних наук, доцент 2. Використання інтерактивних та акселеративних методів для формування та розвитку наскрізного уміння ініціативність в учнів початкових класів. Галас А.В., методист НМЦ 3. Формування загальнонавчальних універсальних дій молодших школярів через різноманітні види рефлексивної діяльності Кулик О. О., методист НМЦ

	<p>4. Креативне мислення в дітей: доміанти розвитку та шляхи мобілізації ресурсів Ковальська О.О., завідувачка кафедри теорії й методики дошкільної та початкової освіти ХОІППО, кандидат педагогічних наук</p> <p>5. «Асертивна поведінка вчителя як засіб забезпечення конструктивної взаємодії з учнями». Романова О.В., старший викладач кафедри теорії й методики дошкільної та початкової освіти ХОІППО, кандидат психологічних наук</p> <p>6. «Шляхи реалізації проєктної діяльності щодо обов'язкових результатів навчання здобувачів освіти у природничій освітній галузі» Фрига І.О., старший викладач кафедри теорії й методики дошкільної та початкової освіти ХОІППО, кандидат педагогічних наук</p>
--	---

«Навчання дітей з порушеннями когнітивного розвитку в умовах компетентнісного підходу»: навчально-методичний посібник / Л.І. Прохоренко, О.О. Бабяк, Н.І. Баташева, А.Л. Душка, Н.І. Недозим, О.М. Омельченко, О.В. Орлов // за ред. В.В. Засенко, Л.І. Прохоренко. - Київ: Наша друкарня, 2020. - 352 с.

Контрольний список сфер розвитку для діагностики та раннього втручання й корекції поведінки: навчально-методичний посібник / Тереза Сіансіоло, Леся Прохоренко // за ред. Л. Прохоренко. - Київ: Наша друкарня, 2021. - 106 с.

Калашин В.Ф. Психічне здоров'я школярів // Обдарована дитина. – 2008. – №1. – С. 26-30.

Коцур Н.І. Психогігієна: Навчальний посібник для вузів. – 1983. – С. 57- 90.

Мартиненко С. Як зберегти психічне здоров'я дитини? // Початкова школа. – 2014. – №5. – С. 41-43.

Методичні рекомендації щодо врахування соціокультурних чинників в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги особистості / за редакцією З. Г. Кісарчук. Кіровоград : Імекс-Лтд, 2013. 140 с.

Мергут, О. У гармонії з кольором / О. Мергут. Психолог. 2006. № 37. С. 17–21.

Січкач, Л. Хромотерапія, або Лікування кольором, кольорова медитація / Любов Січкач // Дитячий садок. 2008. № 21–24. С. 95–96.

Антонюк Л. В. Формування здоров'язбережувального середовища в навчальному закладі // Основи здоров'я. 2014. № 4. С. 6–9.

Апанасенко Г. П. Валеологія як наука // Валеологія. 1996. № 1. С. 4–9. Артющкіна Н. Б. Найголовніше – здоров'я дитини // Основи здоров'я і фізична культура. 2005. № 5. С. 21–23.

Волкова І. В., Марінушкіна О. Є., Покроєва Л. Д., Рябова З. В. Становлення шкіл сприяння здоров'ю. Харків: ХОНМІБО, 2007. 40 с.

Волкова Н. П. Педагогіка: навч. посіб. / Вид. 2-ге, перероб., доп. Київ: Академвидав, 2007. 616 с. 6. Вступне слово до проєкт ТЬЮНІНГ – гармонізація освітніх структур у Європі. Внесок університетів у Болонський процес. URL: http://www.unideusto.org/tuningeu/images/stories/documents/General_Brochure_Ukrainian_version.pdf.

Підходи до розвитку стресостійкості розглядаються у посібнику «Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/ стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах, який має

розгорнуту науково-теоретичну частину, а також практичний блок з прикладами занять для дітей та молоді.»/ URL: https://lib.iitta.gov.ua/707663/1/Bohdanov2017_1.pdf

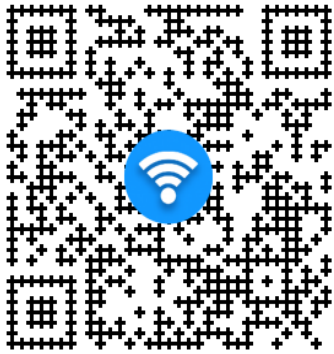

Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту [Електронний ресурс] : теорет. засади дослідження / Л. Коробка. — URL: <http://lib.iitta.gov.ua/705075/.pdf>. — Назва з екрана.





Шклярська О. Психологічна пружність — запорука виживання під час війни [Електронний ресурс] / О. Шклярська. — URL: http://www.arattaukraine.com/text_ua.php?id=3373. — Назва з екрана.





Корисними також будуть записи ефірів Щоденний простір стійкості за участі провідних українських та міжнародних психологів, організовані ГО «Едкемп Україна». Зміст вебінарів охоплює широке коло тем, зокрема, практики психологічної стійкості, відновлення ресурсу тощо. URL: <https://fb.watch/18aSC1a4m7/>





Навчально-методичний посібник Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів, матеріали за покликанням: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/2023/04/13/GG-posibnyk.web.2.13.04.2023.pdf>


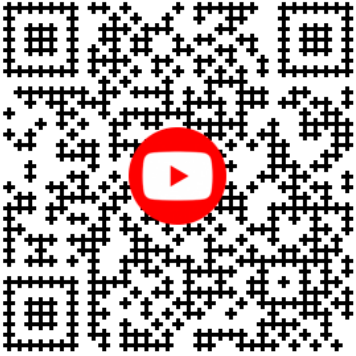
ПРОГРАМИ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

<p>У статті 15 порад як розвинути школу, чутливу до психічного здоров'я надаються загальні рекомендації та поради щодо розвитку школи, чутливої до психічного здоров'я, а також представлений перелік тем, відповідно до віку та особливостей розвитку, на які вчителі, психологи чи запрошені експерти можуть спілкуватися з учнями, щоби покращити їх психічне здоров'я та виявити ризики.</p>	
<p>У нашій державі діють програми популяризації психічного здоров'я та добробуту. Однією з таких програм є Психічний шлях/Mental Trek, розроблена у рамках проєкту «Психічне здоров'я для України» (МН4U), що надає методичні рекомендації щодо навчання молоді правилам поведінки, яка допоможе їм дбати про психічне благополуччя. Mental Trek — це навчальний інструмент для підвищення обізнаності через особисте залучення до спільної діяльності. Інтерактивна гра Mental Trek пропонує практичні інструменти у розв'язання проблем з психічним здоров'ям. На 5 зупинках, кожна з яких має свою назву та ключовий меседж, потрібно виконувати завдання, за які нараховуються бонуси. Серед них такі важливі напрями, як подолання наслідків булінгу та упереджень стосовно ментального здоров'я, єдність психічного та фізичного здоров'я тощо. Гра не лише інформує про засоби підтримки та зміцнення власного психічного здоров'я у повсякденному житті та в кризових ситуаціях, а й навчає, як бути толерантними та</p>	

<p>підтримувати людей, які мають психічні розлади або перебувають у стані психічного неблагополуччя.</p>	
<p>Візуальний ресурс YouTube канал психічного здоров'я містить короткі відео з чіткими рекомендаціями щодо дій в ситуації, що склалася.</p>	
<p>Лікар Юрій Бондаренко попереджає про ДИТЯЧІ РОЗЛАДИ, які можуть виникнути внаслідок воєнних дій. А також закликає батьків, щоб психічне та фізичне здоров'я своїх дітей ставили в пріоритет.</p>	
<p>Це відео створено НАТАЛ - Ізраїльським центром травм і стійкості, адаптований і перекладений для допомоги у роботі ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я Як частина ізраїльського суспільства, ми хочемо висловити нашу солідарність і підтримку народу та громадським організаціям України. www.natal.org.il/en/ www.natalglobal.org</p>	
<p>Вправи на зниження стресових переживань, емоційне розвантаження</p>	

<p>Комплекс вправ для заспокоєння, зняття тілесних затисків, покращення психоемоційного стану</p>	
<p>Корисні поради, щоб заспокоїти та підтримати дитину у ситуації, що відбувається. Подивитись відео з дитиною варто дорослому, який найбільше зберігає спокій. Перед тим, як говорити з дитиною, дорослому самому слід заспокоїтися, щоб не завдати шкоди дитині.</p>	
<p>Однією з антистигматизаційних програм є Програма 7 П для дітей та молоді, написана лікарем-психотерапевтом Олегом Романчуком. В її основі лежить усвідомлене поняття «чужих дітей не буває». Відтак, вона окреслює розуміння проблематики психічного здоров'я та бачення чіткого плану спільних об'єднаних дій. Програма вчить ставитися з повагою одне до одного, розуміючи та приймаючи наші відмінності. Власне, 7 П — це програма дотична до кожного, хто має стосунок до дітей та їхніх батьків, тобто до всіх учасників освітнього процесу.</p>	
<p>Підходи до розвитку стресостійкості розглядаються у посібнику Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах, який має розгорнуту науково-теоретичну частину, а також практичний блок з прикладами занять для дітей та молоді.</p>	

<p>Корисними також будуть записи ефірів Щоденний простір стійкості за участі провідних українських та міжнародних психологів, організовані ГО «Едкемп Україна». Зміст вебінарів охоплює широке коло тем, зокрема, практики психологічної стійкості, відновлення ресурсу тощо.</p>	
<p>Навчально-методичний посібник Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів, матеріали якого дають змогу працювати з дітьми навіть через довгий час після травмивної події, буде корисний практичним психологам та соціальним педагогам.</p>	
<p>У посібнику Діти і війна зібрані рекомендації для фахівців, що працюватимуть з дітьми, постраждалими від війни, а також для їхніх вчителів та опікунів у найрізноманітніших культурних середовищах. Він містить практичні методи та інструкції для групових занять поетапного навчання дітей з метою прищеплення їм певних навичок, що допоможуть позбутися психологічних проблем, які виникли внаслідок війни та насилля.</p>	
<p>Посібник Гайд з мови психічного здоров'я підкаже, як правильно говорити про психічне здоров'я та допоможе боротися зі стигмою.</p>	

<p>Психологія діяльності в особливих умовах : словник-довідник / І. І. Приходько та ін. ; Словник-довідник містить терміни і поняття, що відображають сучасний розвиток психології діяльності в особливих умовах.</p>	
<p>Відеороліки про те, як перемогти стрес. https://www.youtube.com/playlist?list=PLwL4PWi8_YrfLVSK3sTBEciLVqXR70nLr</p>	

Тезаурус

булінг, цькування		тривала та свідомо спрямованість однієї людини чи групи людей на ображення й приниження іншої людини;
складні життєві обставини (СЖО)		обставини, що негативно впливають на життя, стан здоров'я та розвиток особи, функціонування сім'ї, які особа/сім'я не може подолати самотійно;
психотравма		життєва подія або ситуація, яка впливає на значущі сторони існування людини та призводить до глибокого психологічного переживання;
психологічна травма		шкода, завдана психічному здоров'ю людини інтенсивною дією несприятливих факторів навколишнього середовища чи стресовими впливами інших людей;
психічна травма		травма, що виникла в результаті дії на психіку людини особисто значущої інформації та здатна через недостатність механізмів психологічного захисту та за наявності певних рис особистості призвести до розвитку психічного захворювання;

людина депресією	з	людина, що переживає найсильніші психологічні та емоційні страждання, які істотно знижують якість її життя, рівень сімейної та соціальної адаптації;
депресія		психічний розлад, який призводить до серйозних наслідків. <i>Діагностується лікарем;</i>
людина психічним розладом	з	людина, що страждає на психічні розлади, які перешкоджають або обмежують її життєдіяльність;
допомога у сфері психічного здоров'я		турбота про психічне здоров'я громадян, яка надається фахівцями, що працюють у цій сфері;
складнощі або проблеми психічного здоров'я		тимчасові погіршення стану, викликані стресом, постійною нервовою напругою, емоційним навантаженням чи браком сну та відпочинку; не є діагностованими психічними розладами;
переважаючий емоційний стан		радість, почуття тривоги, смуток тощо - це настрої, емоції, які переважають у житті людини в різних ситуаціях. Саме емоційний стан має найпотужніший вплив на психічне здоров'я та є його надійним індикатором;
здорова психіка		позитивний емоційний стан, яким людина реагує на різні події, факти;
нормальне психічне здоров'я людини		гармонійний розвиток її психіки, що відповідає віковій нормі;
психічне здоров'я		рівень психологічного комфорту, який характеризується відсутністю психічних захворювань та забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки та діяльності;
медіація		метод вирішення конфліктів за допомогою посередника;
резильентність / стресостійкість		здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу;

стигма		соціальний стереотип, який відображає упереджене ставлення оточення до окремих осіб, груп людей або навіть до самого себе на підставі реальних чи приписуваних їм якостей;
майндфулнес		здатність сприймати все, що відбувається з людиною прямо зараз так, як воно є, не намагаючись оцінити чи проаналізувати; вміння приймати будь-які ситуації, сумні чи неприємні, та давати їм можливість бути частиною життя, а не ігнорувати їх чи не помічати;
промоція		комплекс заходів та засобів, спрямованих на підвищення рівня знань групи людей щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я;
превенція		врегульовані нормами права випереджувальні, запобіжні, захисні дії, спрямовані на недопущення настання небажаних наслідків;
інтервенція або психологічне втручання		дії, що виконуються для досягнення змін емоцій та поведінки людини;
соціальна адаптація		інтегрування у соціум осіб, які тривалий час спілкувалися з обмеженим колом людей (через інвалідність, вік, інші чинники) чи довго перебували в закритих закладах.

Характеристики травмивного досвіду:

неочікуваність — раптовий характер події, що трапилась, та

неготовність людини до переживання такого досвіду;

неможливість уникнути події — будь-які дії, спрямовані на попередження чи відвернення досвіду, є марними, адже діють обставини непереборної сили, що, як наслідок, призводить до почуття безпорадності;

загроза життю та/або здоров'ю — людина сприймає подію як таку, що є руйнівною для її безпеки чи існування;

одноразовість чи повторюваність травмивного досвіду — травму можуть викликати як єдина подія, так і їх серія;

сильні почуття страху, безсилля та жаху — подія чи події, які призвели до травми, значно переважали вже наявний досвід людини, тому відчуття втрати контролю над ситуацією, неможливості щось зробити, щоб попередити лихо, призводять до болісних переживань зазначених вище почуттів;

вплив на емоційний та/або фізичний стан людини — переживання травмивної події може безпосередньо вплинути на емоційне благополуччя особистості та її фізичний стан. Психіатр і психотерапевт Бессель ван дер Колк пише, що травма краде відчуття володіння собою, людина переживає безліч тілесних, емоційних і ментальних наслідків, і найбільший виклик для неї — відновити володіння своїм тілом та розумом.