Департамент освіти і науки
виконавчого органу Київської міської ради
(Київської міської державної адміністрації)
Київський університет імені Бориса Грінченка
Інститут післядипломної освіти

СТОЛИЧНА ОСВІТА: ЯКІСТЬ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

ПОРАДНИК IV. З досвіду роботи освітян міста Києва

Навчально-методичний посібник

У 2-х частинах

Частина 2

Педагогам,
учням,
батькам,
керівникам закладів
освіти

Київ — 2023

www.kubg.edu.ua

УДК 37.09:355.01
С81

Рекомендовано до використання в освітньому процесі
Вченою радою Інституту післядипломної освіти
Київського університету імені Бориса Грінченка
(протокол № 3 від 01.06.2023 р.)

За загальною редакцією
О.Г. Фіданян, М.Ф. Войцехівського

Рецензенти:
Зубко А.М., кандидат педагогічних наук, професор Комунального вищого навчального закладу «Херсонська академія неперервної освіти»;
Шовковий В.М., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри методики викладання української та іноземних мов і літератур Навчально-наукового інституту філології Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Столична освіта: якість в умовах воєнного стану. Порадник IV. З досвіду роботи освітян міста Києва : навч.-метод. посіб. У 2-х ч. Ч. 2. / Упоряд.: Фіданян О.Г., Войцехівський М.Ф., Дідур О.О. — Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2023. — 416 с.
С81

У пораднику представлено досвід роботи освітян міста Києва під час війни. Окреслено особливості організації роботи закладу освіти в умовах воєнного стану. Подано практики освітян із забезпечення якості освіти та формування наукової еліти України. Представлено результати моніторингового дослідження навчальних досягнень учнів і способи подолання освітніх розривів. Зібрано рекомендації зі збереження й відновлення внутрішніх ресурсів учасників освітнього процесу. Запропоновано форми безперервного професійного розвитку педагогів.

Для вчителів, керівників закладів освіти, учнів, батьків, методистів методичних кабінетів та обласних інститутів післядипломної педагогічної освіти.

УДК 37.09:355.01

© Департамент освіти і науки виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації), 2023
© Київський університет імені Бориса Грінченка, 2023
© Фіданян О.Г., Войцехівський М.Ф., Дідур О.О., упорядкування, 2023

www.kubg.edu.ua

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 3
Збереження та відновлення внутрішніх ресурсів всіх учасників освітнього процесу 9

3.1. Інноваційні практики практичних психологів закладів освіти 9
Ольга Падій, Анна Пінчук. Застосування арттерапевтичних практик для емоційної стабілізації учасників освітнього процесу 9
Ксенія Сулима. Подолання труднощів навчання учнів з особливими освітніми потребами в умовах надзвичайних ситуацій 15
Оксана Ткаченко. Казка як психотерапевтичний метод розв'язання конфліктів та проблемних ситуацій життя 24
Світлана Дмитришина. Про позитивні аспекти ритуалів в житті дитини 26
Анастасія Мігулаш. Цикл практичних семінарів щодо профілактики професійного вигорання вчителів та пошуку внутрішніх ресурсів 30
Людмила Березовська. Самоусвідомлення та саморегуляція як умова формування індивідуальної системи ресурсів особистості 36
Андрій Гуленко. Ігрові методи в роботі практичного психолога школи під час воєнного стану 39
Ольга Перекопайко. Практики практичних психологів закладів освіти під час воєнного стану 44
Антоніна Данко. Інноваційні практики практичних психологів закладів освіти (з досвіду роботи практичного психолога ЗЗСО № 49) 52
Наталія Гриценко. Інноваційні практики практичних психологів закладів освіти Шевченківського району 56
Анна Білошицька. Проєкт «ДоброГрай». Осередок для комунікації та спільної діяльності з учнями з особливими освітніми потребами 61
Ірина Ганжала. Впровадження інноваційних практик в умовах воєнного стану 69

www.kvbg.edu.ua

Раїса Саф'янова. Інноваційні практики роботи щодо збереження та відновлення внутрішніх ресурсів всіх учасників освітнього процесу 76
Юлія Шубіна. Сучасні та дієві методи саморегуляції учасників освітнього процесу 79
Ельмаз Кліменок. Впровадження інноваційних практик в умовах воєнного стану 83
Марина Горяєва. Підтримка педагогів під час війни (з досвіду роботи) 86
Ліна Орловська. Застосування техніки «Безпечне місце» в роботі з дітьми дошкільного віку 92
Анна Сазонова-Беньковська. Інноваційні практики практичного психолога спеціалізованої школи I–III ступенів з поглибленим вивченням англійської мови № 85 95
Віталій Жовнер. Інноваційні практики практичного психолога ПЗ «Ліцею «Clever School» 106
Людмила Ткаченко. Ефективні техніки та вправи надання першої психологічної допомоги 110
Олена Рогачевська. Збереження та відновлення внутрішніх ресурсів всіх учасників освітнього процесу 118
Олена Щербань. Психологічний супровід дітей під час воєнних дій в Україні за допомогою методів інтегративної арттерапії 121
Олеся Латиш. Інноваційні технології в роботі практичного психолога СШ № 105 Дарницького району 133
Олеся Марецька. Використання засобів арттерапії як інструментів відновлення внутрішніх ресурсів у роботі з учасниками освітнього процесу 137
Ольга Казакова. Інноваційні практики практичного психолога ліцею «Інтелект» 148
Дмитро Ткач. Інноваційні практики практичного психолога Київського ліцею Ольги Макаренко 153
Юлія Коростинська. Інноваційні практики збереження та відновлення внутрішніх ресурсів учасників освітнього процесу (з досвіду роботи СЗШ № 274) 157
Галина Залогіна. Досвід роботи практичного психолога ЗДО № 473. Хібукі — терапія для дітей дошкільного віку в організації освітнього процесу в умовах воєнного стану 164
Інна Бондар. Особливості надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу в умовах воєнного стану: інновації та поради 166

www.kibs.edu.ua

Юлія Піпко. Із досвіду роботи практичного психолога СЗШ № 146 м. Києва 169
Наталія Фисина. Збереження та відновлення психологічних ресурсів учасників освітнього процесу — з досвіду ЗЗСО № 201 171
Ольга Обозова. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни: збереження та відновлення власних ресурсів 175
Юлія Прижегалінська. Інноваційні напрацювання практичних психологів у закладах освіти: організація підтримки в умовах воєнного конфлікту 183
Наталія Наумчук. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу у воєнний час 190
Галина Наконечна. Збереження та відновлення внутрішніх ресурсів усіх учасників освітнього процесу 195
Тетяна Куценко. Поради психолога учасникам освітнього процесу. Як вчителям дбати про себе під час війни 204
Ольга Хмелєва-Токарєва, Олена Сокол. Результати опитування працівників психологічної служби в системі освіти міста Києва щодо потреби у професійних знаннях і навичках (січень 2023) 208
Ольга Хмелєва-Токарєва. Результати опитування «Підлітки та Інтернет» 217

3.2. Поради психолога учасникам освітнього процесу 224
Ольга Хмелєва-Токарєва, Олена Сокол, Марія Величко, Вікторія Торліна. Діяльність психологічної служби закладу освіти в умовах воєнного стану 224
Наталія Холемська. Поради психолога учасникам освітнього процесу 225
Вікторія Фельберг. Запобігання стресових ситуацій пов'язаних з військовими діями в країні 257
Вікторія Красюк. Поради психолога учасникам освітнього процесу 281
Світлана Поліщук. Досвід роботи практичного психолога (робота з батьківською громадою) «Умови набуття та збереження власного батьківського ресурсу — розуміння, знання та вміння» 286
Яна Письменна. Підтримка емоційного благополуччя дітей дошкільного віку (лайфхаки психолога) 288

www.kubg.edu.ua

Зінаїда Хорольська. Техніки стабілізації внутрішнього стану 292
Наталія Гриценко. Поради та рекомендації учасникам освітнього процесу. Як говорити з дітьми про війну? 296
Мирослава Хоменко. Поради щодо використання практик майндфулнес з дітьми дошкільного віку 299
Тетяна Паламарчук. Збереження та відновлення внутрішніх ресурсів усіх учасників освітнього процесу в умовах сьогодення 304
Юлія Герасимова. Поради психолога учасникам освітнього процесу (з досвіду практичного психолога СЗШ № 291 308
Ірина Жебчук. Поради психолога учасникам освітнього процесу (з досвіду СЗШ № 314) 312
Надія Карпухіна. Поради психолога учасникам освітнього процесу зі збереження та відновлення внутрішніх ресурсів (з досвіду роботи школи I–III ступенів № 284) 318
Ольга Казакова. Поради психолога учасникам освітнього процесу. . . . 321
Тетяна Калязіна. Психологічна допомога учасникам освітнього процесу в умовах воєнного стану 325
Вікторія Тупало, Людмила Давидчук. Універсальні рекомендації учасникам освітнього процесу 333
Сергій Фатєєв. Перетворюємо труднощі в можливості. Поради психолога Предславинської гімназії № 56 338
Ілона Москвіна. Поради практичного психолога учасникам освітнього процесу (З досвіду роботи практичного психолога СШ № 3 м. Києва) 342
Юлія Піпко. Поради практичного психолога СЗШ № 146 м. Києва педагогічним працівникам 346
Тетяна Гулєвич. Рекомендації фахівцям психологічної служби закладів освіти в умовах воєнного стану 348

РОЗДІЛ 4
Професійний розвиток педагогів столиці: виклики сьогодення, запити, неперервність 351
Михайло Войцехівський. Про особливості підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів освіти м. Києва у 2023–2024 н.р. 351
Алла Жукова. Критерії та показники оцінювання якості професійної компетентності вчителя на засадах інноваційних технологій 360
Тетяна Пушкарьова. Інфомедійна грамотність в освітньому процесі як важливий чинник протистояння загрозам інформаційної війни 376

www.kubg.edu.ua

Людмила Булана. Професійний розвиток педагогів столиці: виклики сьогодення, запити, неперервність 379
Людмила Яременко. Сертифікація вчителів: виклик, необхідність модернізації чи професійне зростання та вдосконалення? 382
Оксана Іваненко. Професійний розвиток педагогів столиці: виклики сьогодення, запити, неперервність (з досвіду роботи СЗШ I–III ступенів № 316) 385
Світлана Савінова. Професійний розвиток педагогів столиці: виклики сьогодення, запити, неперервність (з досвіду роботи гімназії № 261) 388
Ірина Санковська. Роль вебінарів у професійному розвитку педагогів: виклики, запити, зростання 397
Марина Шопіна. Психологічний супровід дітей з особливими освітніми потребами під час війни 404

Склад робочої групи з упорядкування матеріалів до порадника 412

www.kubg.edu.ua

www.kubg.edu.ua

РОЗДІЛ 3
ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ ВСІХ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

3.1. Інноваційні практики практичних психологів закладів освіти

Ольга Падій,
практичний психолог СШ № 16 Оболонського району м. Києва
Анна Пінчук,
заступник директора з виховної роботи, соціальний педагог вищої категорії СШ № 16 Оболонського району м. Києва

Застосування арттерапевтичних практик для емоційної стабілізації учасників освітнього процесу

Під час війни кожному трапляється безліч непростих та нестандартних ситуацій, внаслідок чого загострюються зміни настрою. Наші емоції можуть хаотично змінювати одна одну і саме тому їх важливо пропрацьовувати, проживаючи і відпускаючи отриманий досвід, для того, щоб залишатися в ресурсі.

Щоб «контролювати» емоції, важливо: усвідомлювати, приймати, аналізувати незадоволені потреби, які викликають ту, чи іншу емоцію, задовольняти потребу.

www.kubg.edu.ua

Наш емоційний стан — це те, що може нас наповнювати, давати опору і ресурс, допомагає піклуватися про себе та наших близьких. Під час тривоги, страху та стресу відбувається зміна у сприйнятті світу, що позначається як на поведінці, так і на реакції на навколишні фактори. Тривога може формувати страх там, де насправді небезпеки немає, чи змушувати нас постійно турбуватися про загрози, які є малоймовірними і на які ми не маємо впливу. Тривожні стани забирають багато енергії, необхідної для психічного здоров'я. Важливо усвідомити, що є речі, які ми не можемо контролювати, не можемо впливати на них, тобто вони поза зоною нашого впливу (наприклад, дії, настрої інших людей чи хід війни). Проте, є речі, які піддаються нашому впливу (ваші власні думки, емоційні стани, поведінка, рішення та реакції).

Страх — стан хвилювання, тривоги, неспокою, викликаний очікуванням чого-небудь неприємного та небажаного.

Стрес — стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних умовах. Простими словами стрес — реакція організму на небезпеку. У стані сильного стресу будь-які емоції є нормальними, незвичною є їх відсутність.

Стрес проявляється через наступні реакції:

- емоційні: гнів, тривога, оніміння, сором, порожнеча, зниження здатності відчувати задоволення тощо;
- когнітивні: кошмари, погана концентрація уваги, нерішучість, занепокоєння;
- міжособистісні: недовіра, дратівливість, проблеми у професійних взаєминах.

Спираючись на досвід нашої психолого-педагогічної команди (#sociologyyy_psyhologyyy), акцентуємо увагу на важливості легітимізації переживань, радимо не залишатися наодинці в емоційно складних ситуаціях, шукати підтримки у громаді. Саме це дасть можливість прийняти ситуацію (що сталося?), зрозуміти, що вона не лише «твоя» (як це пережити?, який досвід інших?), навчитись пропрацьовувати складні моменти (що

www.kubg.edu.ua

робити далі?). Як результат — ми навчаємося виходити на нові сенси та найближчі перспективи.

Враховуючи зазначені моменти, психологічній службі школи варто зосередитись на групових формах роботи, оскільки групові заняття мають значний вплив на психічне та емоційне благополуччя учасників освітнього процесу.

Переваги групових занять:

- Соціальний розвиток: групові заняття допомагають розвивати соціальні навички та здатність до взаємодії з іншими людьми, вдосконалювати навички спілкування, слухання та розуміння інших (soft-skills).
- Емоційна підтримка: групові заняття надають можливість висловлювати свої почуття та емоції. Під час заняття учасники можуть ділитися своїми переживаннями, отримати емоційну підтримку від ведучого (психолога/соціального педагога/вчителя) та інших учасників групи. Це допомагає краще розуміти власні емоції, навчатися ефективним стратегіям емоційного контролю, знаходити найкращі способи вирішення проблем.
- Розвиток навичок саморегуляції: групові заняття з психологом допомагають дітям навчитися саморегуляції та керуванню своїми емоціями. Під час заняття учасники вчаться стратегіям впорядкування своїх думок та емоцій, заспокоєння, концентрації та контролю власних імпульсів.

Заняття, які впроваджує команда #sociologyyy_psyhologyyy у своїй діяльності базуються на моделі інтегративної арттерапії. Високу ефективність та дієвість підтвердили заняття психологічної підтримки для здобувачів освіти, ресурсні зустрічі для батьків та педагогічних працівників, марафони-підтримки, фоточеленджі пошуку ресурсів з використанням методів арттерапії.

Для прикладу роботи із здобувачами освіти пропонуємо авторську розробку заняття психологічної підтримки *#Незвичний погляд на звичні речі*, яке допоможе розвинути

www.kubgedu.ua

креативність, по-новому поглянути на звичні речі, зняти емоційну напругу.

Рекомендований вік: 6+

Мета: розвиток креативного мислення, уяви, емоційного інтелекту, мовлення.

Алгоритм проведення:

- Привітання

Мета: налаштування на роботу.

- Гра «Поміркуй»

Мета: актуалізація теми (запропонувати учням роззирнутися навколо, знайти та назвати предмети за певними ознаками).

- Руханка

Мета: зняття м'язової напруги.

- Вправа «Незвичний погляд на звичні речі» (демонструйте учням по черзі фото тварин, із проханням назвати їх, продемонструйте учням приклад незвичного погляду на звичайну тварину (чапля, бджола, медуза, їжак, змія, каченя, пава…))

Мета: розвиток уяви, фантазії, креативного/нестандартного мислення, розвиток емоційного інтелекту та мовлення.

Для прикладу роботи з батьками та педагогічними працівниками пропонуємо авторську розробку ресурсної зустрічі *#Моя сила, яка дає змогу навчитися розуміти себе*, за допомогою якої можна працювати з власними емоціями, почуттями, думками та знаходити життєвий баланс.

Алгоритм проведення:

1. Притча про зону комфорту

Мета: актуалізація теми, пошук особистих сенсів.

2. Вправа «Коло мого контролю»

Мета: усвідомлення кола власного контролю.

- ✗ Що я не можу контролювати?
- ✓ Що я можу контролювати?

3. Вправа «Зниження рівня тривоги» (автор Марія Фабрічева)

www.kubg.edu.ua

Мета: погляд на ситуацію з нового кута зору.

Опис ситуації з власного життя, яка востаннє викликала тривогу, невпевненість, відчай тощо.

Розгляд і аналіз ситуації для глибшого розуміння та усвідомлення власних можливостей щодо її зміни:

- що Ви можете змінити у ній?
- що Ви не можете змінити?

4. Техніка «*Моя сила*» з використанням асоціативних метафоричних карток (автор Ольга Падій)

Мета: усвідомлення власних сил та дій, які необхідні для зміни ситуації.

Пригадати актуальну життєву ситуацію, яка тривожить та з якою б хотіли розібратися.

Обрати картинку (ВЗ або ВВ).

Роздивитися картинку, описати про що вона особисто для Вас.

Дати відповіді на аналітичні запитання для усвідомлення власних сил та дій, які необхідні для зміни ситуації.

5. Вправа «*Пошук спокою/сміливості/мудрості...*»

Мета: повернення віри у власні сили на метафоричному рівні.

Закріпити віру у власні сили та бажаний стан на метафоричному рівні: словами/фразами, символами, кольором.

6. Рефлексія

Мета: підбиття підсумків, фіксація власних усвідомлень та інсайтів.

З метою досягнення максимальної ефективності в роботі з учасниками освітнього процесу доречно проводити цикли занять/зустрічей з певної тематики (більше рекомендацій та матеріалів можете знайти на наших соціальних сторінках:

Instagram — https://instagram.com/sociologyyy_psyhologyyy?igshid=ZDc4ODBmNjlmNQ==

Telegram — https://t.me/+RNmJHKnMGOg6Cxfk)

www.kubg.edu.ua

Сьогодення демонструє важливість об'єднання нації на всіх рівнях. Тому й робота психологічної служби має функціонувати як єдине ціле, базуючись на:

— АНАЛІЗІ (що саме з вами відбувається?) — відслідковування актуальних емоційних станів, розширення знань про себе та свої реакції. Структуруванню та усвідомленню допоможе фіксація думок, емоційних станів, переживань через ведення щоденника або артбука.

— ПІДТРИМЦІ (хто мені допоможе?) — спілкування з людьми найближчого оточення, пошук однодумців або звернення до вузьких спеціалістів.

— ФІЗИЧНІЙ АКТИВНОСТІ (що можу/хочу зробити, щоб стало краще?) — вибір будь-якої активності допоможе заспокоїтись й налагодити дихання, а активні удари можуть надати необхідну розрядку. Корисними будуть звичайні присідання, йога, пішохідна прогулянка тощо.

— ЗБЕРЕЖЕННІ РЕСУРСУ (відслідковування свого стану та актуальних потреб) — нормалізація сну, графіку їжі, звичних обрядів та ритуалів (ранкова кава, зустрічі з друзями, заняття спортом, час для хобі тощо) — це те, що стане опорою. Якщо ви помічаєте, що ваша активність знижується, подбайте про себе — знайдіть час для відпочинку з сім'єю/рідними/друзями або дайте собі можливість побути наодинці, щоб відновити ресурси.

Ресурсна підтримка має безліч переваг, особливо в умовах сьогодення, коли люди стикаються зі стресом, труднощами та емоційними переживаннями спричиненими війною; коли нівелюється розуміння завтрашнього дня — можливість планувати свої дії оскільки зовнішні фактори постійно впливають.

- Підтримка спеціалістів допомагає розуміти та керувати своїми емоціями, вчить стратегій релаксації, самозаспокоєння та розвантаження, зменшує стрес, тривогу, покращує емоційний стан.

www.kubg.edu.ua

- Підтримка спеціалістів допомагає зрозуміти та переглянути свої звичайні поведінкові реакції та самосприйняття, що впливає на підвищення самооцінки та підтримку позитивного самовизначення.
- Психологічна підтримка надає інструменти та навички для розвитку копінг-стратегій (способів ефективного подолання труднощів та стресу). Це допомагає формувати свою психологічну стійкість та здатність адаптуватися до змін.
- Психологічна підтримка важлива при подоланні кризових ситуацій та наслідків негативного досвіду. Вона допомагає знайти шляхи подолання складних ситуацій та зміцнити свій психоемоційний стан.

Ксенія Сулима,
практичний психолог СШ № 216
Оболонського району м. Києва,
кандидат психологічних наук

Подолання труднощів навчання учнів з особливими освітніми потребами в умовах надзвичайних ситуацій

Під час надзвичайних ситуацій, війни, збройних конфліктів діти з особливими освітніми потребами перебувають під стресовим впливом травматичних подій, які діють на психіку та накладаються на вже встановлений діагноз.

Мета роботи з такими дітьми в умовах надзвичайних ситуацій полягає в боротьбі з високим рівнем стресу та страху, встановленні відчуття стабільності та безпеки, заспокоєння та самоконтролю, покращення шкільного життя, академічної успішності. Для того, щоб в умовах надзвичайних ситуацій допомогти дітям з особливими освітніми потребами навчитись

www.kubg.edu.ua

долати труднощі у навчанні, спершу необхідно зрозуміти, якими є їх нормальні реакції на стресові події та переживання, викликані травматичною подією, стресом або ж напруженими моментами життя. Найбільш напруженими моментами життя вважаються умови постійного стресу та сильного страху: незахищеності, повітряної тривоги, стрілянини, вибухів, або досвід, пов'язаний із переміщенням, втратою домівки, членів родини, а також життя у таборах чи тимчасових поселеннях. Стрес, його симптоми, спричинені пережитим досвідом травматичних подій, є дуже несподіваними, вони стрімко розвиваються, потребують швидких дій, можуть довго тривати і повторюватися, загрожувати життю і цілісності особистості, навіть оточуючим та близьким. Людина не може впливати на подію, не може її контролювати, вона перевищує звичні для неї ресурси її подолання та захисні механізми психіки.

Особливі діти, які живуть в умовах надзвичайної ситуації чи пережили їх, часто демонструють реакцію, пов'язану зі стресом, вони є дуже вразливими, оскільки не мають відповідного досвіду та когнітивної здатності, щоб боротися та відновлюватися. Одними з найбільш поширених і природніх реакцій на ненормальні ситуації є: страх, злість, жорстокість, самотність або ізоляція, нічні жахи, погана концентрація, низька здатність навчатися та інші. Всі ці прояви накладаються на психофізичні вади, які вже притаманні цим дітям і ще більше ускладнюють ситуацію.

Дослідження свідчать, що розумовий, емоційний і соціальний розвиток дітей з психофізичними вадами в умовах надзвичайних ситуацій безпосередньо залежить від інших, їх позитивного ставлення до них, розуміння й прийняття вчителями, батьками і здоровими дітьми, команди спеціалістів психологічного супроводу та корекції.

Психологічний супровід, корекція є одним з видів психологічної допомоги, що спрямовані на покращення емоційного стану особливих дітей, їх психологічного, психофізичного роз-

www.kubg.edu.ua

витку, формування у них якостей для підвищення рівня їх соціалізації та адаптації до життєвих умов.

З урахуванням всіх труднощів у навчанні дітей з особливими потребами, які виникають в умовах надзвичайних ситуацій, важливо підібрати ефективні методи психокорекції, які визначаються якістю змісту, своєчасністю та адекватністю. Принципи та подальші методи підтримки дітей з особливими потребами, яким важко навчатися у стресових, надзвичайних ситуаціях, полягають у:

- відновленні й створенні у них почуття безпеки;
- здатності заспокоїтися;
- здатності відчути, що вони мають внутрішню силу, аби змінити свій емоційний стан;
- відновлення віри: планування майбутнього, очікування на позитивні зміни.

Також вони отримують велику користь і допомогу від соціальної підтримки під час спілкування з іншими, завдяки чому у них відбувається відновлення віри в себе та майбутнє. Наступні рекомендовані вправи, допоможуть вчителям, асистентам вчителів та батькам покращити в цей складний час, як своє благополуччя, так і надати допомогу особливим дітям, учням.

Головною метою безпосередніх учасників команди супроводу навчити дітей з особливими потребами та інших учнів освітнього процесу, під час надзвичайних ситуацій, щодня виконувати техніки дихання, вправи на розслаблення, заспокоєння, баланс, а також розуміти та контролювати власні реакції на стрес, посилити обізнаність, увагу й концентрацію.

Перш за все, дітям необхідно пояснити навіщо робити ці вправи, їх користь, а також, що вони можуть виконувати їх щоразу, коли відчуватимуть тривогу, переляк, стрес, для того, щоб заспокоїтися. Слід також заохочувати дітей створювати власний набір щоденних вправ і технік, які вони будуть використовувати в школі, у разі стресу чи відсутності концентрації, та вдома,

www.kubg.edu.ua

перш ніж піти спати або після нічних жахів. Необхідно вчити дітей зосереджувати увагу на тому, як вони себе почувають під час виконання цих вправ, а також, коли отримують результати опісля, які емоції, відчуття вони переживають. Після виконання вправ запитайте їх про самопочуття.

Дихання є керованим механізмом пристосування організму дитини до мінливих умов існування. Дихальні вправи в комплексі з різними рухами, комплексом інших вправ, сприяють посиленому постачанню кисню в усі органи й тканини організму, зниженню збудливості, покращенню загального стану, підвищенню ефективності навчальних та корекційно — розвиткових занять. Вправи для заспокоєння можна робити на початку уроку, корекційних занять чи на перерві, або ж протягом дня, коли діти втрачатимуть концентрацію та потребуватимуть невеликого перепочинку. Для кращого результату необхідно виконувати вправи для заспокоєння щодня.

Дуже значний вплив на наш мозок здійснює музика. Почувши повільну мелодію, мозок автоматично розслабляється. Рекомендуємо розпочинати урок з музики або тематичної пісні, адже стрес змушує нас втрачати відчуття присутності та зв'язку з нашим тілом. Завдяки пісням і рухам ми зміцнюємо наше сприйняття тіла. Вони пропонують нам відпочинок від стресових думок і напруження м'язів, а також гарантують веселощі й зміцнення соціальної взаємодії. Ритми пісні можуть прискорити виникнення відчуття розслабленості, стабілізуючи серцевий ритм. Варто починати та завершувати кожне заняття однією й тією ж піснею.

Пропонуємо підбірку методик та технік, ефективних при роботі зі стресом. Наведені вправи та техніки опрацьовані на практиці, вони є дієвими, призводять позитивних змін у емоційному стані здобувачів освіти.

«Людина під дощем»

Цікавою та інформативною є методика «Людина під дощем». Вона орієнтована на діагностику сили Єго людини, її здатно-

www.kubg.edu.ua

сті долати несприятливі ситуації, протистояти їм. Також ця методика дозволяє здійснити діагностику особистісних резервів та особливостей захисних механізмів.

Інструкція

Знадобиться два чистих аркуші паперу формату А4, які слід розмістити вертикально. Пропонуємо дітям намалювати на одному аркуші людину, а на іншому — людину під дощем. Під час тестування важливо спостерігати за тим, як дитина малює і що вона при цьому висловлює. Для отримання більш достовірної інформації задаємо уточнюючі питання.

Зіставлення двох малюнків дозволяє визначити, як людина реагує на стресові, несприятливі ситуації, що відчуває при труднощах. При інтерпретації малюнків, рекомендується керуватися наступним: коли малюнок готовий, важливо сприйняти його повністю. Слід відчути в якому настрої перебуває персонаж малюнку (радісному, сумному та ін.), чи відчуває він себе безпорадним, або навпаки, відчуває в собі внутрішні ресурси для боротьби з труднощами, вважаючи їх звичним життєвим явищем. Таким чином, важливо відстежити глобальне враження від малюнка. Це інтуїтивний процес. Лише після цього можна перейти до аналізу всіх специфічних деталей з точки зору логіки, опираючись на основні положення щодо інтерпретації. Заключний етап інтерпретації малюнка пов'язаний з інформацією отриманою на першому і другому етапах.

Дана методика є частиною дослідження психоемоційного стану людини, тому аналізується весь отриманий матеріал, співвідноситься з результатами інших стандартних тестів та з загальною інформацією про дитину.

Поперемінне носове дихання

Інструкції

Запропонуйте дітям сісти зручно, з прямою спиною. Під час цієї вправи вчимо дихати дітей носом. При вдиханні через ніс повітря зігрівається й очищається від пилу, розширюються капіляри головного мозку, завдяки чому він працює ефективні-

www.kubg.edu.ua

ше. Правильне дихання, це коли видих у кілька разів довший за вдих, при цьому дихання не має бути частим.

Дихання животом. Вправа дуже проста: уявляємо, що у нас в животі начебто знаходиться повітряна кулька. При цьому кладемо одну руку на живіт, іншу на груди. Глибоко вдихаємо повітря носом, затримуємо його на рахунок три, та видихаємо повільно круглим ротом. Рука на грудях має залишатися у спокої, а та, що на животі — рухатися разом з ним.

Вправи на концентрацію та баланс

Ці вправи спрямовані на підвищення концентрації та балансу. Вони допомагають учням, дітям з особливими потребами, відновити внутрішній баланс, відчути теперішню мить, тут і зараз, де тіло та розум взаємопов'язані. Нижче наведена ілюстрація, що наглядно демонструє їх виконання:

Необхідно під час виконання даних вправ дихати животом. Досягнення стану балансу вимагає тривалої практики, тому бажано постійно виконувати ці вправи.

Вправи методики прогресивної релаксації

Стрес також може проявлятися і як фізична напруга та біль. Ці вправи спрямовані на зниження напруження в шиї, плечах, животі, спині та цілому тілі. Під час виконання вправ, вдихи та видихи робимо через ніс. Якщо комусь складно дається носове дихання, вони можуть робити вдих через ніс, а видих — ротом.

www.edu.ua

Знизування плечима

Інструкції:

Посадіть дитину прямо на стілець або поставте зручно її, руки при цьому вздовж тулуба. Коли вона буде робитиме вдих, необхідно підняти плечі до вух, напружити мищці шиї, голови, спини, а при видиху, плечі опускати вниз, розслабити м'язи. Визначте комфортну для дитини швидкість, аби робити вдихи та видихи в одному темпі. Рекомендуємо продовжувати 1–2 хвилини. Цю вправу можна виконувати стоячи поруч із партою.

Повороти тулубом стоячи

Інструкції:

Необхідно твердо стояти ногами на підлозі. Простягнути руки в сторони на рівні плечей та зробити вдих через ніс. На видиху розвернути тулуб вправо, повернути голову та зазирнути через ліве плече. На вдиху — розвернутися прямо, а руки простягнути вздовж тулуба. На видиху — розвернутися вправо. Зробити вдих і стати прямо, руки розвести в сторони на рівні плечей. Слід разом з дитиною знайти комфортний для неї темп і повторити вправу від п'яти до десяти разів. Пам'ятайте про важливість координації рухів і дихання.

Вправа на візуалізацію

«Безпечне місце»

Щоб допомогти дітям впоратися зі страхом чи стресом, корисно практикувати створення «безпечного місця» в уяві. Ця техніка самоконтролю допомагає їм відволіктися від стресових думок, розслабитися, і посилити відчуття безпеки та контролю. Заохочуйте учасників використовувати свої органи чуття: смак, нюх, дотик, слух і зір. Повільно, спокійним голосом зачитайте інструкції, наведені нижче, щоб учні могли використати свою уяву. Пізніше ви можете запитати їх, що вони уявляли. Коли ви вперше ознайомлюєтеся з вправою, надайте учням можливість намалювати своє «безпечне місце». Це може бути справж-

www.kubg.edu.ua

нє місце, де, дитина почуває себе добре, у безпеці, комфортно, де тримає ситуацію під контролем, або місце у уяві, картинка, яку вона створила.

Інструкція

Дитина має зручно влаштуватися. Заплющити очі, декілька разів глибоко, спокійно вдихнути. Уявити зображення місця, де вона почуватиметеся в безпеці, спокійною та щасливою. Коли ви побачили, що дитина заглибилася у свою уяву, необхідно задати наступні запитання:

- Чи можеш ти себе там побачити? — роззирнутися довкола?
- Що ти бачиш? Що ти можеш побачити поруч із собою?
- Поглянь на дрібниці. Зверни увагу на різні кольори.
- Уяви, як ти тягнешся до речей і торкаєшся до них. Як це відчувається?
- Тепер поглянь далі. Що ви бачиш навколо себе? Що знаходиться на відстані? Спробуйте побачити різні кольори, форми й тіні.

Далі йдуть слова фахівця команди супроводу: *«Це твоє особливе місце, тут ти відчуваєш спокій і безтурботність. Уяви, що ти стоїш на землі босоніж. Яка на відчуття земля? Повільно прогуляйся, намагайся розглянути речі. Спробуй побачити, які вони на вигляд та що відчувають. А що ти можеш почути? Можливо, м'які звуки вітру, або пташок, чи моря. Чи відчуваєш тепло сонця на обличчі? Які аромати вітають у повітрі? Можливо, морського повітря, чи квіти, або твоєї улюбленої страви? У цьому особливому місці ти можеш бачити речі, які забажаєш, уявляти, як ти їх торкаєшся та вдихаєш аромат, чуєш приємні звуки. В міру того, як твій мозок стає все більш спокійним, твоє тіло починає розслаблятися. Ти відчуваєш спокій і щастя. Тепер уяви, що хтось особливий знаходиться поруч із тобою в цьому місці. Це добрий друг, хтось сильний і хороший. Він чи вона тут знаходиться, аби нам допомогти та за тобою доглянути. Уявляй, як разом із цією людиною ви повільно йдете*

www.kubg.edu.ua

та досліджуєте ваше особливе місце. Ви щасливі з того, що ви разом. Ця людина — твій помічник, вправний у вирішенні проблем. Просто подивись навколо ще раз. Пам'ятай, що це ваше особливе місце. Воно завжди тут залишатиметься. Ти завжди зможеш уявити тут себе, коли бажатимеш заспокоїтися, відчути безпеку та щастя. Твої помічники завжди будуть поруч, коли ти цього забажаєш. Тепер глибоко вдихни, приготуйся розплющити очі та на певний час залишити своє особливе місце. Повільно усвідом, що ти є тут і зараз. Відчуй стілець під собою та землю, якої ти торкаєшся ногами. Розплющ очі. Коли зробиш це, зауваж, наскільки спокійним, розслабленим та щасливим ти себе відчуваєш».

Щоб завершити вправу, діти мають намалювати це місце на аркуші паперу та розмалювати кольоровими олівцями. Потім запитайте учасників, що вони уявляли, як вони себе відчували. Зверніть увагу на зв'язок між уявою та відчуттями. *Підкресліть, що вони можуть контролювати те, що бачать у власній уяві, а отже — і те, що вони відчувають.* Надалі, слід пояснити їм, що це гарна вправа для виконання, що вони можуть уявляти себе там, коли почуваються нещасними чи наляканими, і що завдяки цьому вони відчуватимуть себе краще. Також ми пояснюємо учням, що з кожним разом уявляти це місце буде все легше, ця техніка потребує практики, важливо розуміти: чим більше вони тренуються, тим легше її використовувати.

Для отримання позитивних результатів всі зазначені вправи необхідно повторювати й практикувати протягом часу. Великим досягненням для команди супроводу буде, якщо дитина усвідомить необхідність самостійного застосування наведених вправ для саморегуляції та стабілізації свого емоційного стану.

Учні з особливими потребами, які постраждали від стресу внаслідок війни, кризи чи переселення, мають додаткові психофізичні труднощі з навчанням та шкільним життям, переживають відчуття хаосу, біль, втрату концентрації та погіршення

www.kubg.edu.ua

пам'яті, що ускладнює їхнє навчання. Учителі, асистенти вчителів, корекційні педагоги відіграють ключову роль у сприянні відновленню учнів з особливими потребами після надзвичайної ситуації завдяки тому, що вони створюють структуроване шкільне середовище та відновлюють умови для навчання, у яких діти відчувають стабільність і безпеку.

Оксана Ткаченко,
практичний психолог ЗЗСО № 78
Печерського району м. Києва

Казка як психотерапевтичний метод розв'язання конфліктів та проблемних ситуацій життя

Наше сьогодення негативно впливає на психологічне здоров'я українців, ми всі майже кожного дня переживаємо стрес, який лишає слід у нашій свідомості. З цими стресами важко впоратись психіці дорослих людей, не кажучи вже про дитячу. Давайте спробуємо разом розпізнати дитячу проблему та допомогти їм легше перенести всі переживання.

Пропоную вашій увазі один із своїх методів роботи з дітьми, який я використовую в своїй практиці під час уроків «Цікава психологія» та «Здоров'я, добробут та благополуччя» — це метод психологічної казки.

Як ми починаємо роботу: спочатку я розповідаю дітям свій варіант казки, в якій йдеться про взаємовідносини героїв, їх побут, їхні переживання та страхи, тривоги та радості, конфліктні ситуації та позитивні моменти. Герої такої казки обов'язково знаходять вихід зі складних життєвих ситуацій та долають труднощі, що трапляються на їхньому шляху, вони щиро радіють позитивним моментам, вчаться товаришувати та допомагати один одному.

www.kubg.edu.ua

Діти так само, спираючись на зразок казки, мають написати свою: з власними героями, їх труднощами та переживаннями, радощами та тривогами, з власним вирішенням проблем та обов'язково з позитивним закінченням. Також до казки діти додають її ілюстрацію, де вони змальовують власних героїв та події, що відбуваються.

Завдяки цій роботі ми можемо помітити ті речі, які дитина не завжди проговорює з дорослими. Дитина вчиться правильно зрозуміти ситуацію та вирішувати її, будувати взаємовідносини, адекватно реагувати на життєві виклики.

Також можу порадити використати матеріали цього методу в роботі з дорослими, адже про деякі проблеми нам також важко говорити і навіть з собою бути до кінця щирим.

Зразок казки

Одного разу в чудовій країні Рудокотолендія, де жили руді котики, в одній чудовій рудокотовій родині народився красивий, великий сірий кіт. Всі були вражені такою подією, адже за багато років існування Рудокотолендії таке ставалось вкрай рідко.

Сім'я дуже любила свого Сірка і віддавала всю свою увагу піклуванню незвичайному члену родини. Але щоразу, коли сіренький виходив на подвір'я чи приходив до школи, йому не давали спокою інші молоді котики. «Як можна було таким з'явитись на світ?», «Що могло відбутися з Землею, що ти народився?», «Можливо ти взагалі не котик, адже ми ніколи не бачили котів такого кольору?», «Слухай, якщо ти такий сірий, то може ти взагалі миша?», — такі слова Сірко чув ледь не кожного дня. І як би наш сіренький не старався показати всім, що він такий як і вони, однолітки тільки більше надокучали Сірку. Дійшло до того, що одного дня сіренький твердо вирішив більше ніколи в житті не виходити з власного дому. І ось коли він ображений та рішучий прямував додому — почув жалісне нявкання. Коли Сірко підняв голову та подивився на верхівку найвищого в місті дерева, то побачив там маленького руденького

www.kubg.edu.ua

котика, який зі страху виліз на верхівку та вже майже годину не міг злізти, і всі хто хотів йому допомогти, лиш стояли під деревом та давали безглузді поради. А наш герой не задумуючись ні на хвильку, підійшов до дерева, потім легко задерся по стовбуру на нижню гілку, з цієї гілки стрибнув на вищу, потім — далі й далі і вже за декілька секунд був поруч з Рудим. За мить малюк сидів на спині в Сірка, а той повільно та впевнено прямував донизу. Всі були в захваті від такого вчинку цього незвичного котика. «Як ти міг так легко видертись на дерево?», «Ти не побоявся висоти?», «Друзі чому ми раніше не помічали, що Сірко насправді дуже симпатичний кіт?», «Чи можна потиснути твою сіру лапу, друже?», — ось такі тепер вислови чув наш сірий герой на свою адресу.

Після цієї події життя Сірка змінилось, змінився і сам Сірко. Ні, він зовсім не зазнався і не загордився, але з похмурого, постійно сумного сірого котика він став життєрадісним, веселим та впевненим у собі котом, в якого були друзі та чітке переконання, що кожен у цьому житті має своє місце, кожен повинен відчувати повагу оточуючих і жити повноцінно та радісно, долати всі перешкоди, які готує для нас доля.

Світлана Дмитришена,
практичний психолог
ЗДО № 653
Печерського району м. Києва

Про позитивні аспекти ритуалів в житті дитини

Дошкільний період — дивовижний час для втілення різноманітних ідей у спілкуванні з дітьми. Традиції, рутини або ж ритуали, запроваджені в садочку, мають не лише педагогічний, а й виховний вплив, допомагають психологу виконувати

www.kubg.edu.ua

низку завдань, пов'язаних з розвитком, підтримкою та допомогою дітям. Головним завданням психолога закладу освіти є збереження психофізичного здоров`я дітей. Відчуття безпеки дитини багато в чому зав'язане на передбачуваності того, що на неї чекає найближчим часом. І саме ритуали з їх повторюваними діями забезпечують почуття безпеки, дозволяють зосередитись, розвивають самоконтроль, стабілізують нервову систему, мають особливий об'єднуючий ефект. Наведу приклади таких ритуалів, які можуть бути запроваджені у психологічній та педагогічній практиці.

Зустріч нового дня, більш відома у педагогічній практиці як ранкове коло (+ афірмації). Такий ритуал допоможе дітям налаштуватись на позитивний початок дня.

В синім небі рано вранці
Визирнуло сонечко
І промінчиком ласкавим
Стукає в віконечко.
Наливає світлом землю
Теплом зігріває,
З новим ранком, новим днем
Усіх нас вітає!

Вітаю з новим днем
І з новим ранком,
З таким чудовим, сяючим світанком!
Хай щастям наповнює він твій день,
Пташки співають тисячі пісень.
Хай радість проникає в твої мрії
Дарує світло, щастя та надію!

Афірмації — це фрази, призначені для впливу на свідомість та підсвідомість, які допомагають змінити думки на позитив-

www.kubg.edu.ua

ні. Пропоную приклади таких висловів, які можуть підтримати дитину:

— Я красивий, добрий і сильний
— Мене люблять мама і тато
— Я росту і вчусь нового кожного дня
— Я в безпеці
— В мене є чудові друзі
— Сьогодні буде гарний день тощо.

В умовах війни, коли денний сон дітей може проходити в укритті, читання казки перед сном, відпочинком може суттєво полегшити етап переходу від неспання до засинання, допоможе розслабитись, знизити почуття тривожності. Читання казок дуже подобається дітям, вони самі можуть вибирати книги, які б хотіли послухати. Перед читанням обговорюються правила, наприклад: зручно лягти на ліжечко, не розмовляти, малюнки до казки будемо дивитись після сну. Після денного сну можна ефективно використати такий педагогічний режимний момент як гімнастика пробудження. Поки діти ще в ліжечках, можна розказати віршик, супроводжуючи його відповідними рухами.

Ніжки з носиком проснулись,
Ручки сонно потягнулись,
Очі просять ще поспати,
та пора і їм вставати.
Дзинь-дзилінь, дзинь-дзилінь!
Геть іди від мене лінь!
Ще разочок потягнуся,
І проснуся я, проснуся!

Можливо, хтось з дітей захоче розповісти про свій сон. Якщо сон наснився поганий, можна навчити дитину ще одного ритуалу. Для цього потрібно подивитись у віконечко і сказати: «Все погане відпускаю, все хороше залишаю!» Як варіант,

www.kubg.edu.ua

для старших дошкільників, можна зробити регулярним читання терапевтичних історій. Метою такої роботи буде профілактика негативних почуттів, якісна комунікація з дітьми, згуртованість та підсилення емоційних зв'язків всередині дитячого колективу.

Ритуали дорослішання або досягнення успіхів. Трапляється так, що саме в садочку з дітьми вперше відбуваються значимі для них події: випаде перший молочний зуб, вдасться вимовити звук «Р», вийде самостійно одягтися, правильно порахувати, зробити орігамі тощо. Було б корисно один раз на тиждень організовувати святковий ритуал «круглий стіл» (можна зі смаколиками) і відзначати ці дитячі досягнення. Фіксація на успіхах допоможе формувати у дітей позитивне самосприйняття та мотивуватиме їх до подальшого розвитку.

Ритуал вирощування рослини. Взимку можна пророщувати різне насіння, а весною висаджувати рослини в грунт у квітник, використовуючи метафору рослини, яка пускає коріння в новому місці. Складаємо казку про Зернятко (чи Квітку): як його спочатку пророщують, як воно поступово росте, набирається сил, розвивається, як потім його пересаджують в інший великий квітковий горщик чи відкритий грунт. Рослинка придивляється до нового грунту, розглядає, хто росте поряд, пускає корінці, приживається і, з часом, починає цвісти, у неї з'являються друзі — бджілки, пташки… І кожна дитина має мати можливість доглядати за своєю рослинкою.

Іноді самі діти можуть підказувати вам, що найкраще для них буде саме в цей період часу. Наприклад:

Вправа «Зірочка» є улюбленою для дітей і ефективною при втомі, виснаженні і неспокої. Найкраще її робити, коли дитина лежить на спині. Потягніть за дитину праву руку, тримаючи за кисть. Тягніть повільно, поступово збільшуючи зусилля. При цьому можна повільно рахувати вголос до 10. Потім, аналогічно тягнемо за: — ліву руку; — праву ногу; — ліву ногу; — дві руки одночасно (напрям вгору і трохи в сторону, зберігаю-

www.kubg.edu.ua

чи позу зірочки); — дві ноги разом; — праву руку і праву ногу (дотримуємось напряму); — ліву руку та ліву ногу (дотримуємось напряму); — ліву руку і праву руку; — праву руку і ліву ногу. Наостанок, щоб «зірочка засяяла», дитині треба потягнутись одночасно обома руками і ногами: якщо дорослих двоє, то один має тримати дитину за руки, інший — за ноги. Якщо дорослий один — попросіть дитину, щоб вона потягнулася кінчиками пальців ніг сама. Останній елемент, коли «зірочка сяє», потрібно повторити тричі.

Світ дитини — чарівний, казковий, цікавий, у ньому весь час щось відбувається, і ми, дорослі, можемо допомогти набути цим подіям величезного сенсу, конструктивності, радості!

Анастасія Мігалуш,
практичний психолог СШ № 47
ім. А.С. Макаренка
Печерського району м. Києва

Цикл практичних семінарів щодо профілактики професійного вигорання вчителів та пошуку внутрішніх ресурсів

В умовах війни всі громадяни України опинилися в ситуації хронічного стресу. Так чи інакше воєнні процеси зачіпають кожну родину, кожну людину і бути осторонь конфлікту фактично неможливо. В усіх сферах життя відбулися кардинальні зміни, трансформувалася й система освіти. Школи крім навчання, просвіти перейняли й захисну функцію, адже вони стають укриттями і «Пунктами незламності». А отже навантаження на персонал закладів освіти зростає. Тому не дивно, що вчителі в умовах війни стали дуже вразливими до стресу, адже

www.kubg.edu.ua

вони в умовах обстрілів не лише мають продовжувати освітній процес, а ще й стають відповідальними за безпеку та життя кожної дитини присутньої на уроці. В укритті, коли всі класи знаходяться разом, природньо виникає високий рівень шуму, вчитель має докладати більше зусиль до концентрації уваги дітей на занятті. Вчителі постійно знаходяться під пильною увагою не лише дітей та адміністрації школи, району, міста, а й батьків, громадськості. Тиск дуже високий, тому вчителі дуже швидко втрачають енергію. Кожен день персонал школи знаходиться в різноманітних емоціогенних ситуаціях, які потребують значних ресурсів людини. Саме тому дуже важливо здійснювати профілактичні заходи для збереження ментального здоров'я професійних кадрів, допомагати їм у пошуках внутрішніх ресурсів для попередження вигорання в освітній діяльності.

За результатами аналізу особистих звернень вчителів було визначено, що найбільше фахівці втрачають ресурси, коли стикаються з порушенням їх особистих кордонів, коли втрачають зв'язок з собою та не проявляють любов до себе, рідних, близьких, друзів, а з часом — і до дітей, своєї роботи. Знаходячись в постійному напруженні, вчителі не можуть розслабитися, помедитувати, помалювати, почитати книжку та й взагалі просто щось зробити для себе. Саме тому учителям Спеціалізованої школи № 47 з поглибленим вивченням іноземних мов був запропонований цикл практичних семінарів для відновлення внутрішніх ресурсів. Заняття проходили в період канікул, коли вчителі мали можливість переключити увагу з проблем освітнього процесу на власні почуття та стани. Зустрічі тривали до 2 годин.

Перший семінар

«Емоціогенність та стрес: що варто знати та як з цим боротися» починається з розгляду ситуацій, які призводять до вигорання, обговорюються поняття стресу. Поняття розглядається у контексті двох протилежних значень: як «криза» та як «можливість». У форматі дискусії розглядаються поняття «стрес»,

www.kubg.edu.ua

«еустрес», «дистрес», чинники стресу, його вплив на життя людини та виникнення стану професійного вигорання.

Наступним кроком заняття є обговорення того, чому новизна, невизначеність, раптовість призводять до того, що певні ситуації стають емоціогенними для людини. Варто звернути увагу вчителів, що реакцією на ситуацію може бути гнів. В такий момент варто взяти контроль над м'язами, емоціями, і саме це забезпечить контроль гніву. Підключаємо практики для тіла: вправи «Лимон», «Метелик», «Протитривожне дихання», «Сканування тіла». Варто, щоб усі учасники заходу спробували кожну із вправ та проговорили свої відчуття.

Наступним кроком у роботі має бути самодіагностика свого стану вчителями. Можна, наприклад, запропонувати методику діагностики стану стресу К. Шрайнера. Вона дозволяє визначити ступінь впливу негативних наслідків стресу на людину та її можливості протистояти стресу. Вчителів варто навчити самодослідженню внутрішнього стану під час стресової ситуації. Для цього ми пропонуємо поставити собі декілька запитань: «Чи переповнюють мене негативні емоції?», «Про що я зараз думаю (про те, як вирішити проблему, чи про те, як все жахливо складається)?», «В якому стані мої м'язи? Чи немає в них зайвого напруження?», «Як я дихаю?».

Далі переходимо до пошуку своїх ресурсів. В ході тренінгу пропонується зробити балансну модель Н. Пезешкіана, за допомогою якої можна відслідкувати розподіл своїх ресурсів між 4 сферами життя (тіло, діяльність, контакти, сенси), а потім — збалансувати свій стан. Варто також детально розглянути фізичні, емоційні, духовні, психологічні способи керування стресом, підкріплюючи їх різноманітними вправами.

У кінці тренінгу учителям можна запропонувати знайомство з щоденною практикою представників позитивної психотерапії «Знайти надію»: 1. — май соціальну підтримку; 2. — молись та/або медитуй; 3. — роби, що ти можеш і на що ти можеш

www.kubg.edu.ua

вплинути; 4. — проявляй доброту; 5. — читай позитивні новини; 6. — використовуй гумор.

Другий семінар

«У пошуках особистих ресурсів та сил для подолання стресу» також передбачає розгляд основних теоретичних аспектів теми та напрацювання практичних навичок з відновлення сил. На початку розглядаємо поняття ресурсів особистості та досліджуємо модель «BASIC Ph» (віра і цінності, емоції, соціальна підтримка, уява, пізнання, тілесний ресурс). Кожен учасник у своїй ємності ресурсу, яка намальована на аркуші А4, прописує власні способи, техніки, дії, що допомагають відновитися. В кінці самоаналізу можна пройти тест BASIC Ph (або запропонувати учасникам пройти таке тестування онлайн, у якості домашнього завдання. Наприклад, за покликанням https://onlinetestpad.com/ua/testview/1665213-test-basic-ph-model-stresodolannya.

Вчителі зазвичай ставляться до такого завдання дуже позитивно і навіть пересилають свої результати психологу для подальшої консультації.

Можна також розглянути 5 сил людини за путівником зі здійснення мрій Стівена Фалдера «П'ять сил»: довіра, енергія, усвідомленість, спокій, мудрість. В кінці зустрічі пропонуємо провести медитацію «Сейф» та виконати вправу «Моє безпечне місце», а якщо група буде готова, то познайомити її з технікою «Екран».

Третій семінар

«Нейроянгол (зустріч зі своїм небесним захисником)» починається з теорії, що являє собою нейрографічну методику роботи з цілями. Далі розглядаються — алгоритм зняття напруги, базові фігури та нейролінії. Психологу варто показати приклади робіт в цій техніці і чітко пояснити послідовність кроків роботи з енергією наміру. Після медитації починаємо працювати зі створенням янгола. Ця техніка дозволяє розслабитися і згадати про те, що за нами завжди стоять сили, які захищають,

www.kubg.edu.ua

оберігають та піклуються про нас. Якщо є метафоричні картки з янголами, то можна дати їх учасникам у якості підтримки (у нашому семінарі були використані захисні картки з мандалами «Щит мага» та «Магічні послання янголів»). У підсумку, усі учасники зустрічі зможуть отримати колосальні підказки для себе і наповнитися позитивними емоціями.

Четвертий семінар

На початку семінару «Особисті кордони в роботі та житті» розглядається поняття особистих кордонів та їх різновиди (фізичні, емоційні, часові, сексуальні, етичні, інтелектуальні, фінансові та духовні). Далі можна перейти до практичної частини, зробивши вправу «Мої кордони». В цій вправі працюють пари. Одна людина за допомогою газет та журналів створює свої кордони і починає їх захищати, а інша людина має завдання проникнути на чужу територію. В кінці вправи варто створити дискусію для вчителів щодо того, коли та чому люди впускають в свій простір інших, чому стирають кордони, чому мовчать, коли їх кордони знищують, які способи самозахисту існують.

Техніка «Зоровий образ моїх кордонів» Ольги Матвєєвої [1, с. 31] допоможе вчителям краще розуміти себе, усвідомити «де я, а де не я; де мої емоції, думки, дії, а де — чужі». Арттерапія, зазвичай, допомагає знайти проблемні зони шляхом відсторонення від ситуації, погляду з гори, або з боку.

У ході семінару раджу переглянути відео «Навчись говорити «НІ» та відстоювати свої кордони» (https://www.youtube.com/watch?v=2a2b-0n2_ZY) та обговорити з вчителями ситуацію втрати сил через невміння казати «ні».

У заключній частині роботи можна запропонувати вправу з побудови власних кордонів «Світлофор бажань» Наталії Маскалової [1, с. 37].

П'ятий семінар

В умовах війни дуже актуальними є питання любові і прощення. Саме їм присвячений п'ятий семінар: «Любов: приймай та виражай». Психологам варто звернути увагу на те, що лю-

www.kubg.edu.ua

бов — це база, і, якщо людина її не відчуває, то перше завдання — пробудити любов. Без любові до себе, немає любові до інших людей, не буде любові й до роботи. А вчитель, який не любить свою роботу і не любить дітей, більше руйнівник, ніж творець. Людям варто допомогти зрозуміти силу любові та розповісти, якими мовами вона може «висловлюватися». Вчителям можна показати, як розбалансованість в питаннях любові впливає на їх контакт та взаєморозуміння з людьми.

Наступний крок заняття — розгляд системи цінностей людини з точки зору самоцінності кожної людини, унікальності кожного життя.

У практичній частині семінару пропонуємо використати техніку «Серце в долонях» Ольги Руднєвої [1, с. 178], яка допоможе підняти самооцінку та переосмислити «темний» бік особистості. А також — техніку «Квіткова галявина» Лілії Апостолакі [1, с. 175], яка допомагає усвідомити свою самоцінність, свої сильні якості, що є ресурсом, розвивати впевненість у собі.

Заключна частина — вираження любові через нейрографіку. Це не просто релаксація для педагогів, а й спосіб проаналізувати, які якості ми хочемо бачити в людях, яких любимо, можливість глибше пізнати себе.

Кожному з нас, в умовах війни, в умовах сьогодення варто пам'ятати про те, що основний ресурс — в нас самих. Ми — сила, ми — творці нашої реальності. Вчителям варто допомогти це згадати, адже разом з дітьми, батьками вони творять майбутнє країни.

Список використаних джерел

1. Техніки підтримки. Збірка арттерапевтичних вправ: метод.посіб./ Під ред. Т. Курганської. — К.: 7БЦ, 2023. — 316 с.

www.kubg.edu.ua

Людмила Березовська,
старший інспектор
Управління освіти
та інноваційного розвитку
Печерської районної в місті Києві
державної адміністрації

Самоусвідомлення та саморегуляція як умова формування індивідуальної системи ресурсів особистості

Труднощі життя, з якими ми зіткнулися за останні роки, події війни, які відбуваються в державі, її окремих регіонах, містах, суспільстві в цілому і кваліфікуються як кризові, критичні, надзвичайні, привели нас до розуміння, що в подібних обставинах дуже важливим є вміння людини опановувати власні психічні стани. На те, як ми себе відчуваємо, впливає безліч факторів. Найчастіше у складних обставинах ми реагуємо достатньо гостро — як правило — страхом, тривогою, агресією і витрачаємо психічну енергію на деструктивні переживання. Чим більше ресурсними ми залишаємося: здатними швидко приймати відповідальні рішення, знаходити найкращий вихід з проблемної, нестандартної, непередбачуваної, загрозливої ситуації, тим більше у нас шансів на збереження життя і здоров'я.

Коли все навколо виглядає складним, незрозумілим, невизначеним, небезпечним, складним, буде доречним уміння все спростити — наповнити життя простими, доступними, справжніми і корисними справами, які саме для нас точно мають сенс: рідні — приділити їм більше уваги, подарувати любов, ніжність, увагу, час; ви самі — ваш простір, стан, самопочуття і потреби, чим наповнене саме ваше життя — хто любить і піклується про вас саме в цю хвилину і кого любите ви. Зверніть увагу, якими ідеями та справами наповнений ваш професійний простір — пріоритети, принципи, цілі.

www.kubg.edu.ua

Чи спостерігається рух у вашому житті, і наскільки ви можете впливати на події вашого життя? Для збереження особистісної врівноваженості, спокою дуже важливим є вміння швидко орієнтуватись у визначенні понять відповідальності і можливості — так зберігається можливість контролю для людини у житті. Разом з тим, коли ми розуміємо, що в житті є речі, які не залежать від нас — обставини, ситуації, події, у тому числі, катастрофічного характеру, нам потрібен певний рівень психологічної пружності, сили, волі, енергії для того, щоб справитись із труднощами, знайти конструктивний вихід, допомогти, якщо треба, іншим — дорослим, дітям. І для цього нам потрібно залишатись відкритими — здатними приймати себе, свої стани, своє життя та інших людей, бути поруч та разом шукати відповіді, коли їх поки не знайдено, намагатися відчувати потреби інших людей і допомагати їм зрозуміти себе, шукати баланс між розмовами, переживаннями та виконанням справ, навчитись принципам самодопомоги та надії, керуватись цінностями, які спрямовують нашу внутрішню реальність на розвиток та самоактуалізацію.

Пропоную розглянути дві вправи, які здатні мобілізувати ресурсний стан особистості.

Вправа «Я і стрес». Поміркуйте декілька хвилин над тим, як Ви поводитеся в стресових ситуаціях, пригадайте які фізіологічні та психологічні реакції у вас виникають? Що Вам хочеться робити? Що Ви, зазвичай, робите? Що Вас заспокоює в таких випадках? На аркуші паперу запишіть 8–10 способів реагування, які виникають найчастіше. Перечитайте ще раз список, проаналізуйте його: які реагування є найчастішими? Які з реакцій посилюють Ваш стресовий стан? Які з реакцій є найбільш корисними, дозволяють заспокоїтися та знайти рівновагу?

Під час цієї вправи, Ви зробите «ревізію» своїх методів реагування на стрес, будь-яку складну для вас ситуацію, визначите притаманні Вам способи поведінки в стресових ситуаціях

www.kubg.edu.ua

та конструктивні методи управління стресом, які допоможуть «взяти ситуацію під контроль».

Ще одна цікава вправа «Афоризм як вихід із кризи», полягає в тому, щоб пригадати і вибрати з досвіду типову чи особливо критичну ситуацію. Обрати афоризм, який би міг бути «трампліном» з мобілізації внутрішніх ресурсів особистості для виходу з кризи. Наприклад: «Будь собою, інші ролі зайняті» — Оскар Уайльд, «Я ніколи не віддам життя за свої переконання, тому що я можу помилятися» — Бертран Рассел, «Життя на 10% складається з того, що з вами відбувається і 90%, з того, як ви на це реагуєте» — Чарльз Свіндол, «Ти ніколи не переплывеш океан, якщо боятимешся втратити берег із виду» — Христофор Колумб. Читаючи афоризм спробуйте не стільки зрозуміти, скільки пережити його, відчути і він розпочне свою цілющу роботу в глибині вашого «Я».

Є один відомий вислів, що людина знаходить те, що вона шукає! Якщо ми йдемо по Світу і шукаємо Проблеми, то ми і знаходимо Проблеми. Якщо ми йдемо по Світу і шукаємо Майстерність, то ми і знаходимо Майстерність.

Я вірю у світ Розуму Людини, її Духовність і готовність будувати дивовижний Світ навколо себе, вірю, що ми живемо у світі, який є дуже багатим можливостями і людина здатна їх опановувати професійно, творчо, красиво.

www.kubg.edu.ua

Андрій Гуленко,
практичний психолог
СШ № 43 «Грааль»
Солом'янського району м. Києва

Ігрові методи в роботі практичного психолога школи під час воєнного стану

Покоління дітей та підлітків у нашій країні проходить своє дорослішання в період постійних змін. Пандемія та пов'язані з нею обмеження не встигли повністю пройти, як у країні наступила війна. Макросередовище формування особистості не тільки є емоційно важким, але й зазнає постійних змін, що створює додаткові причини для стресу. Коротко, такий стан можна назвати «відсутністю радості та повноцінного дитинства». Зменшення кількості гуртків та секцій, закриття дитячих оздоровчих таборів, все це лише частина обмежень, які припали на період дорослішання підростаючого покоління. Нестача спілкування, достатньої кількості позитивних емоцій, фрустрація, суїцидальні думки, депресивні стани, зниження рухової активності, втрата мотивації до навчання. Це лише частина психологічних проблем, які з'являються у наших дітей.

В силу сказаного вище, одним із ключових факторів, які лежать в основі психологічних проблем та навчальних труднощів є нестача емоційно забарвленого спілкування, роботи в команді та зниження самооцінки. З досвіду роботи в нашій школі та дитячих таборах, бачимо високу результативність використання саме ігрових форм роботи. Нижче описані ігри, які зарекомендували себе як максимально ефективні та цікаві для учнів як молодшої, так і середньої школи.

Гра «Грибочки»

Мета гри: формування команди та вміння співпрацювати між членами цієї команди.

www.kubg.edu.ua

В процесі гри реалізуються наступні завдання: виробляти спільну стратегію, розвивати уважність, відчуття прийняття себе в колективі, вирішення конфліктів, виявлення скритих психологічних проблем в класі, підвищення рівня самопочуття.

Хід гри:

Гра проводиться у класному колективі. Всі учні класу мають піднятися зі своїх місць, далі — мають по одному сідати на свої місця. Але, при цьому, вони мають називати цифри від 1 до 3: хтось з учасників каже «один», хтось каже «два», хтось каже «три». Той, хто сказав останню цифру («три»), має присісти. Складність завдання полягає в тому, що не можна називати цифри одночасно, або одночасно присідати. Якщо двоє, або більше учасників команди одночасно назвали цифру, чи назвали цифру не за порядком, або одночасно присіли — гра розпочинається з самого початку, тобто всі учні мають піднятися зі своїх місць.

На початку гри усно пояснюються всі правила та наголошується, що учасники не можуть називати цифри ланцюжком та наперед домовлятися про те, хто за ким буде називати цифри. Стратегію дій у грі (за якою вони будуть називати цифри та сідати) гравці мають виробити в процесі гри та допомогти один одному зрозуміти цю стратегію.

Під час гри можлива поява негативних емоцій, виявлення скритих лідерів, конфліктів. Емоційна забарвленість даної гри дозволяє вивести на свідомий рівень такі психологічні проблеми як незавершені конфлікти, низьку самооцінку, слабку стресостійкість та пропрацювати їх у ситуації «тут і зараз».

Гра «Асоціації»

Мета гри: формування Я-концепції кожного учасника.

В процесі проведення гри реалізуються наступні завдання: підвищення самооцінки, формування психологічно здорової атмосфери в класі, сприяння інклюзивному навчанню, профілактика булінгу.

Хід гри:

www.kubg.edu.ua

Гра проводиться на один клас. Один учасник/ця команди має вийти за межі кабінету та чекати запрошення зайти. В цей час команда обирає когось з однокласників, вгадати кого «загадано» — завдання гравця, що залишив приміщення. У нього для цього є три спроби.

Учню/ці, який виходив пояснюється, що «загаданим» може бути він сам, чи будь-хто з його однокласників.

Для того, щоб вгадувати, він має ставити запитання, проте ці запитання не мають бути прямими, як, наприклад: «це хлопець чи дівчина?», «де він/вона сидить?», чи «як він/вона вчиться?». Запитання мають бути метафоричними, направленими на розуміння особливостей особистості, характеру та поведінки того учня/ці, якого було «загадано». За необхідності, пояснюється поняття «метафора», наводиться приклад.

Приклади запитань:

- Якби людина, яку ви загадали, була б твариною, то якою твариною була б ця людина?
- Якби людина, яку ви загадали, була б рослиною, то якою рослиною вона б була?
- Якби людина, яку ви загадали, була б історичною постаттю, то якою постаттю вона б була?
- Якби людина, яку ви загадали, була б персонажем дитячої казки, то ким би вона була?
- Якби людина, яку ви загадали, була б явищем погоди, то чим би вона була?
- Якби людина, яку ви загадали, була б персонажем з мультфільму, то ким би вона була?
- Якби людина, яку ви загадали була б персонажем з книжок, то ким би вона була?
- У яку країну, на вашу думку, хотіла б поїхати людина, яку ви загадали?

Під час проведення гри наголошується, що якщо учні хочуть дати відповідь на таке запитання, то вони мають підняти руку. Той, хто був «загаданий» може також відповідати про

www.kubg.edu.ua

себе в третій особі. Якщо варіант відповіді вже звучав, доцільно просто кивнути і не повторювати його знову, щоб не витрачати час.

Коли «загадану» особу названо, то ведучий задає запитання тому, хто вгадував — як йому/їй вдалося здогадатися, хто це був?

Потім задаються запитання тому, хто був «загаданим»:

- Чи всі відповіді були зрозумілими? Якщо, ні — відбувається обговорення.
- Чи всі відповіді були приємними? Якщо, ні — відбувається обговорення.
- Чи змінив/ла якісь відповіді сам/сама про себе?

Завершити гру можна малюванням власного герба (з символічними кольорами, тваринами, рослинами чи іншими елементами герба).

Велика гра «Кеглі»

Мета гри: формування командної взаємодії та створення позитивного емоційного стану як в колективні, так і індивідуально.

У даній грі реалізуються наступні завдання: підвищення мотивації до навчання, підвищення самооцінки, створення сприятливих емоційних умов для самореалізації кожного учня.

Хід гри:

Гру можна проводити як з одним класом, так і з декількома паралельними класами. Учасники діляться на дві команди. Кожна команда займає половину ігрового поля. На кожній половині поля має бути викладено по 5 обручів, у середині кожного — кегля. Відокремленою зоною кожної половини поля є штрафна площадка.

Завдання кожної команди — забрати усі кеглі іншої. Якщо учасник добігає до обруча та торкається кеглі, він має право без перешкод віднести її до своєї команди.

Якщо ж учасника торкається гравець команди супротивника на власній половині ігрового поля, то цей учасник вважа-

www.kubg.edu.ua

ється спійманим та йде до штрафної площадки. Звільнитися зі штрафної площадки можна, якщо учасник тієї ж команди без перешкод добереться до штрафної зони. Після цього всі учасники в штрафній зоні повертаються на свою половину поля та знову вступають у гру.

Коли в обручі відсутня кегля, то цей обруч використовується як нейтральна зона. Учасник команди супротивника може добігти до нього та стояти в обручі протягом 3 хвилин, без небезпеки бути відправленим до штрафної зони.

Обручі можна охороняти, але на відстані принаймні 1,5–2 метри та не більше ніж 2 учасникам.

Гра вважається закінченою, коли в однієї із команд не залишиться кеглів.

Гру можна проводити як один раз, так і до певного рахунку.

Цікавим є варіант гри між учнями та вчителями. Позитивно зарекомендував себе досвід залучення учнів старших класів до організації гри в молодшій школі.

Гру доцільно завершити фотосесією та обговоренням почуттів після гри.

При проведенні кожної гри важливо розуміти, що ігрова діяльність це лише форма створення певного емоційного стану. Ігрові методи позитивні ще й тим, що їх можуть використовувати співробітники з різним досвідом та кваліфікацією. Ігри можна проводити з групою продовженого дня, класним керівникам у форматі класних годин, як частину психологічного тренінгу. У діяльності практичного психолога проведення гри є лише частиною роботи. Надзвичайно важливим є закриття всіх емоційних гештальтів, які будуть виявлені під час ігор та віддзеркалення поведінкових патернів учнів. При цьому головними інструментами є особистість психолога, його емоційний стан. Зараження є дуже дієвим методом психологічного впливу. Також, важливу роль відіграє техніка емпатії (вислухати — прийняти — зрозуміти — віддзеркалити). При вирішенні конфліктів доцільне використання медіації.

www.kubg.edu.ua

Ігрові методи роботи створюють сприятливе емоційне середовище в колективі дітей, допомагають виявити та вирішити емоційні проблеми та сприяють формуванню учнівського колективу.

Ольга Перекопайко,
практичний психолог
приватної школи «Афіни»
Солом'янського району м. Києва

Практики практичних психологів закладів освіти під час воєнного стану

Урок психології у 7/8/9 класі

Тема: Техніки саморегуляції в умовах стресу (хвилювання, паніки)

Мета: Навчити дітей технік саморегуляції у стресових станах.

Психолог просить учнів подумати та висловити думку, про те, що таке стрес і як зазвичай ми поводимося під час стресової ситуації, чи паніки. Всі проговорені думки записуються на дошці або фліпчарті. Думка учнів узагальнюється, після чого психолог озвучує визначення:

- Стрес (від англ. stress — напруга, тиск) — неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.
- Паніка — психічний стан людини; несвідомий, нестримний страх, викликаний дійсною чи уявною небезпекою, що охоплює людину чи багатьох людей; неконтрольоване прагнення уникнути небезпечної ситуації.

Далі психолог пропонує згадати учням приклади зі свого життя чи життя своїх близьких, друзів, коли спостерігались ст-

www.kubg.edu.ua

ресові або панічні стани. Обговорення: чим ці стани небезпечні для життя, що допомагає людям зібратись і «прийти до тями»?

Потім психолог розповідає, що таке саморегуляція, які бувають види саморегуляції.

Саморегуляція — це управління своїм психоемоційним станом, яке досягається шляхом впливу людини на себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

У психологічній науці найбільш розробленими є чотири групи методів саморегуляції психічних станів:

- нервово-м'язова релаксація (чергування сильного напруження та розслаблення м'язів);
- аутогенне тренування (самонавіювання; наприклад: «я дихаю рівно та спокійно);
- ідеомоторне тренування (послідовне напруження м'язів тіла, але не реально, а уявно);
- сенсорна репродукція образів (поєднання дихання і уяви приємних образів. Наприклад, прогулянка по лісу).

Психолог пропонує детально ознайомитись із деякими з цих методів саморегуляції і попрактикувати їх (можна поділитись на пари).

1. Сидячи, або стоячи намагайтеся по можливості розслабити м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні.

   На рахунок 1-2-3-4 — зробіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома), на наступні чотири рахунки має відбутися затримка дихання. Потім — плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6, знову затримка дихання перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

   Вже через 3–5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став помітно спокійнішим.
2. Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10–15 см висить пушинка. Дихайте тільки носом і так плавно, щоб пушинка НЕ коливалася.

www.kubg.edu.ua

3. Оскільки домогтися повноцінного розслаблення всіх м'язів відразу не вдається, потрібно зосередити увагу на найбільш напружених частинах тіла:
   - сядьте зручно, якщо є можливість — закрийте очі;
   - дихайте глибоко і повільно;
   - «пройдіться» внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу від верхівки голови до кінчиків пальців ніг (або в зворотній послідовності) і знайдіть місця найбільшої напруги (найчастіше це — рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт);
   - постарайтеся ще сильніше напружити місця, які складно розслабити (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху;
   - відчуйте цю напругу;
   - різко скиньте напругу — робіть це на видиху; — зробіть так декілька разів.

В добре розслаблених м'язах ви відчуєте появу тепла і приємної важкості.

Якщо напруження зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців (можна робити гримаси — подиву, радості та ін.)

4. Зосередьтеся на своїх п'яти основних органах чуття. Хороша техніка, яка повертає в реальність — 5-4-3-2-1. Потрібно подивитися навколо себе і відмітити: 5 предметів, які бачиш; 4 звуки, які чуєш; 3 відчуття у тілі (дотик); 2 запахи; 1 смак.

Це те, що допомагає привести себе до тями, коли ви відчуваєте, що накочується панічна атака.

5. Можна застосувати техніку «обійми метелика». Вона допомагає долати стрес та неспокій, впоратися з почуттям агресії та страху, дає відчуття безпеки, допомагає розслабитись та заснути.

www.kubg.edu.ua

Схрестіть руки на грудях так, щоб права кисть лягла на ліве плече, а ліва — на праве. Почніть повільні почергові постукування. Повторюйте разів вісім.

Наприкінці зустрічі просимо декількох учнів (за їхнім бажанням) розповісти, яка з опанованих технік найбільше сподобалась і пропонуємо їм скеровувати повторне виконання класом названої вправи.

Обов'язкове домашнє завдання: навчити своїх батьків, братиків, сестричок, друзів цих технік і наступного разу поділитись досвідом такого навчання.

Арттерапевтичні техніки (неймовірно прості, але дієві та ресурсні).

Станьте босими ногами на аркуш паперу формату А3 (або два склеєних разом А4). Обведіть товстим темним маркером обидві стопи, їх має бути добре видно. Потім візміть те, чим полюбляєте малювати: фломастери, олівці, фарби, або те, що є під рукою. І почніть заповнювати стопи візерунком, будь-яким. Це можуть бути квіти, пейзажі, геометричні фігури тощо. Дуже важливо вимальовувати без оцінювання, аналізу техніки малювання, адже ви не на уроці і ставити оцінку за вашу роботу ніхто не буде.

Справа в тому, що стопи символізують нашу стійкість. Багато хто з нас втратив її тому, що відбуваються події, які дійсно «забирають землю з під ніг». Ми живемо у хиткій невизначеності і так потребуємо відчуття опори. Тому, замальовуючи обриси стоп, ми трішечки стабілізуємося. Те ж саме можна робити і з руками. А якщо є можливість знайти кусок шпалери, то можна розмальовувати все «тіло» — лісами та горами, морями, річками, деревами, квітами і будь-якими візерунками. Намагайтеся не залишити жодного незамальованого клаптика! Виділіть для цього заняття достатньо часу, створіть умови, за яких вам ніхто не буде заважати.

Малюйте ручки та ніжки з дітками — це буде їх стабілізувати і наповнювати ресурсом.

www.kubg.edu.ua

Хто вміє малювати хною — чудово розмалювати стопи та долоні. Приємного творчого процесу!

Медитації виконують одне важливе правило для того, щоб бути ресурсними. Це правило — уповільнення! Темп роботи та справ, постійний рух, спектр звуків, з якими ми стикаємося протягом дня, а то й життя, велика швидкість подій… Організм витрачає ресурс на процеси адаптації до цього всього, до швидкості життя. Сповільнитися — гарний метод профілактики негативного впливу високого темпу, особливо людей, які працюють з іншими людьми. А медитації ненав'язливо допомагають у процесі призупинити швидкість.

Слід зазначити, що медитації слід добирати під себе. Що треба враховувати? Звичайно слід визначити свій темперамент та ціль медитації. Намагатися підібрати для себе саме ту медитацію, яка відповідає цілі. Якщо ціль — заспокоїтися, то медитація не повинна вас дратувати, тобто потрібно знайти саме таку, яка б викликала заспокоєння.

Коли з цілями медитації ви визначилися, треба обрати ресурси пошуку. Як правило, це youtube.com, але існують безліч застосунків, які можна встановити на телефон і обрати в них саме ту медитацію, яка вам дійсно сподобається. У багатьох із них є безкоштовний період користування.

Медитації — гарний спосіб бути в ресурсі, але треба обов'язково знайти такі, які припадуть вам до душі!

www.kubg.edu.ua

Мандалотерапія є однією з різновидів арттерапії, що допомагає краще зрозуміти себе і проникнути в глибини своєї підсвідомості. У періоди душевної кризи, або коли хворіємо, ми мимоволі шукаємо точку опори всередині себе. Для того щоб зцілитися, потрібно сконцентрувати внутрішні сили. Допоможе в цьому чарівна терапевтична техніка — розмальовка мандали.

Мандала — це абстрактний малюнок в колі. Кругла форма символізує погляди людини на життя, його внутрішній світ, думки і почуття в даний момент. Малювання мандали допомагає людині знайти себе, вирішити внутрішні конфлікти, зняти стрес і позбутися страхів.

Вимкніть телефон, увімкніть приємну для вас класичну музику, приготуйте олівці чи фломастери та аркуш з готовим трафаретом мандали і починайте розмальовувати. Перед цим обов'язково придумайте назву своєї мандали, наприклад: «Мій ресурсний стан», і з цією думкою приступайте до творчого процесу.

Мандалу також можна намалювати самостійно, без зразка чи трафарета.

www.kubg.edu.ua

Ці прості та ефективні практики допомагають відновитись та наповнитись ресурсом.

Танці взагалі дуже терапевтичні, адже повертають відчуття тіла. А особливо будуть корисні танці де максимально включаються стопи — чечітка або степ. Якщо ж танці — «не ваше», то хоча б потупайте ногами і поплескайте у долоні.

Малюємо долоні. Простий спосіб безпечно повертатись «до себе» — обмальовка долонь та будь-які ігри з долонями. Відбиток долоні — це перша ідентифікація малюка. Перший відбиток брудної долоні на шпалерах — це перше «Я є у світі». Відбиток у тісті, глині, піску, на папері, малювання мехенді на долонях. Розмальовка долонь — це відчуття і заповнення внутрішньої території. Долоня — як мандала, яка повертає і укріплює «Я».

Ліплення Чудово ліпити з глини, тіста, пластиліну. Ліплення трансформує напругу, знімає «зажими», дає відчуття контролю (що дуже важливо для тих, хто втратив контроль над ситуацією, життям, реальністю).

Робимо ляльок. Кожного разу, коли ми щось створюємо-творимо, повертаємо себе. Ляльки з ниток, мотанки, фігури з глини — це дійсно дієва терапія.

www.kubg.edu.ua

«**Дерево**» Переживаючи стрес, ми перестаємо відчувати опору, контакт ніг з землею (стійкість). Добре було б малювати дерева, приділяючи увагу корінню і міцному стовбуру. Можна заплющувати очі і уявляти, що ноги стають велетенськими і гарно вас утримують у рівновазі, не даючи розгойдуватись від вітру (вітер — це метафора змін, подій, на які ми вплинути не можемо). Або ж уявити, що продовженням наших стоп є коріння, яке глибоко проростає у землю і міцно нас тримає. Постоявши на землі, підлозі дайте собі декілька хвилин, щоб відчути, як проростає коріння. Не забувайте при цьому глибоко і повільно дихати. Коли лягаєте спати, можна також щось підкласти під стопи, щоб відчувалась основа (скручений рушник, подушка).

Щось у руках. Дуже часто, переживаючи стресові події, ми починаємо заламувати пальці, «хрустіти ними», перебирати. Подія пройшла, а пам'ять у пальцях залишилась. Для того, щоб зняти напругу в руках — можна користуватись масажною каблучкою, еспандером, м'ячиком-антистресом тощо.

Доба інформаційного детоксу

Це вкрай необхідно після жахливих новин. Переглядаючи у стрічці фото жахіття, яке ми наразі бачимо, ми отримуємо травматизацію, яка називається вікарною травмою і насправді є досить небезпечним явищем. Нам потрібно вчитись з цим жити. Ми не можемо вплинути не те, що вже сталось, але нам так необхідно попіклуватись про свій психологічний стан. Найперше, що можна зробити — хоча б добу-дві не дивитись новини, не гортати стрічку Facebook, не переглядати Telegram і т.п.

Дихайте глибоко («продихуйте» побачене), плачте (виплакуйте свої емоції), моліться, вимальовуйте свій стан, фізично проявіться (можна пробігтись до відчутної втоми) і обов'язково відпочиньте від зорового сприйняття. Ці образи і так закарбувались у нас в голові, не варто їх закріплювати — легше не буде, а от гірше — стане.

www.kubg.edu.ua

Антоніна Данко,
практичний психолог ЗЗСО № 49
Шевченківського району м. Києва

Інноваційні практики практичних психологів закладів освіти (з досвіду роботи практичного психолога ЗЗСО № 49)

За період військового стану в Україні впроваджені різні освітні ініціативи, програми, спрямовані на надання психологічної підтримки освітянам, батькам та звісно ж учням. Окремою ланкою, яка потребує підтримки є сфера освіти, адже вона надає дітям відчуття безпеки, повертає до звичного життя, дає можливість відновитись, знайти нових друзів, гратись, творити, відпочивати та навчатись. Великий вклад в наданні такої підтримки зробила Норвезька Рада у справах біженців, яка створила програму, в яку до освітніх програм додано заходи, спрямовані на забезпечення психосоціальної підтримки та благополуччя (ППН). Практичні психологи Шевченківського району мали змогу доєднатися до такого проєкту, пройти навчальний тренінг і отримати кейс психологічного супроводу та підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу.

www.kubg.edu.ua

Програма Кращого Навчання включає в себе 3 етапи: ППН-1 — це загальний підхід ППСП, заснований на проведенні занять в класі, підходить для великої кількості дітей. Ця програма доречна для застосування на будь-якій стадії нової або затяжної кризи, в різних умовах. Її також можна поєднати з іншими підходами ППСП. Учасники вивчають методи самоконтролю, виконують вправи на розслаблення, спрямовані на зниження стресу, поліпшення самопочуття, концентрації уваги в класі. Саме ця програма була впроваджена в ЗЗСО № 49 м. Києва та дала позитивний результат. Учні з радістю взяли участь та надали позитивний зворотній зв'язок. Звичайно, під час виконання вправ діти пригадували різні тривожні стани, які могли їх засмучувати, проте вони вчились технікам самодопомоги, виконували спеціальні вправи, спілкувались та вчились розуміти важливість підтримки та правильних думок, налаштування на те, що зараз вони в безпеці.

ППН-2 — призначена для роботи з невеликими групами дітей, які, додатково до стандартної програми навчання потребують психосоціальної підтримки та підтримки у навчанні. Ця програма підходить для раннього відновлення дітей та молоді, або у випадку тривалого вимушеного переміщення, коли умови для навчання стабілізувалися. Може застосовується з програмами неформальної та формальної освіти. Учасники освоюють техніки розслаблення та саморефлексії, а також опановують навчальні навички, спрямовані на поліпшення їх здатності концентруватися, більш ефективно навчатися та зосереджувати свою увагу на тому, що відбувається в класі.

ППН-3. Впровадження ППН-3 вимагає отримання попереднього дозволу від Головного офісу/Міжнародного підрозділу ППН. Це найбільш спеціалізована програма ППН з підходом, що може бути використаний для невеликих груп дітей, які страждають від хронічних симптомів посттравматичного стресу, особливо нічних кошмарів. Вона може бути інтегрована в програми неформальної та формальної освіти, де НРСБ має

www.kubg.edu.ua

технічні можливості. Учасники дізнаються, як самостійно працювати із своїм стресом і знову здобути контроль над симптомами посттравматичного стресу.

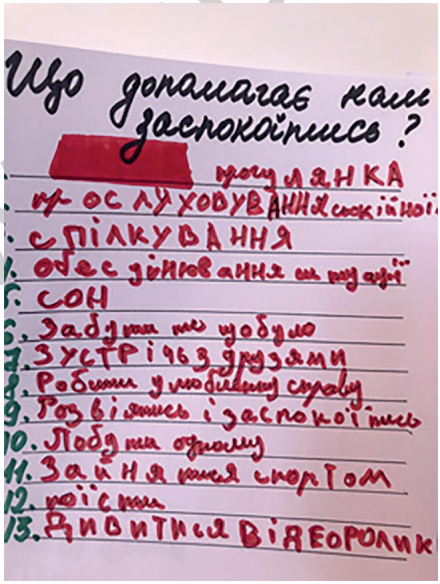
Коли ми перебуваємо в стані страху чи паніки, важливо вміти ідентифікувати свої емоції та знати техніки самопідтримки, самозаспокоєння. Впевнена, кожен, хто стикнувся з відчаєм чи горем, знає, наскільки важливо мати поруч людину, яка здатна повернути тебе до відчуття свого тіла, відчуття гармонії з собою. Саме тому важливу роль в умінні надати допомогу собі та іншим є інноваційні практики, які завдяки нашим партнерам впроваджуються в Україні. Зараз у нас працює багато громадських організацій, іноземних партнерів, які надають свою підтримку шляхом навчання вчителів, психологів, проводять заняття для дітей, надають матеріальну допомогу ВПО та сприяють поверненню до звичного життя тих, хто цього потребує. Багато психологів та вчителів пройшли та продовжують проходити навчання по наданні психосоціальної підтримки учням та батькам, та знають, що ефективно це можна зробити, лише маючи достатньо внутрішнього ресурсу. Нижче наведено декілька інноваційних практик та програм, націлених на підтримку дітей та дорослих, а також навчальних проєктів для психологів та освітян:

- Програма Кращого Навчання (BLP)
- ППД. Управління стресом. Робота з панічними атаками (Агентство ООН з питань міграції, за фінансової підтримки Бюро гуманітарної допомоги Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) та Уряду Великої Британії).
- Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу (ЦПЗПП)
- Практичні навички подолання стресу. Психосоціальна підтримка дітей та дорослих (Асоціація інноваційної та цифрової освіти)
- Курс психологічної реінтеграції ВПО (Прометеус)

www.kubg.edu.ua

- Додаток «ТИ ЯК?», створений за ініціативи Олени Зеленської (містить пояснення стресу та реакцій на стрес та вправи, які допоможуть впоратись з різними емоційними станами) та ін.

Варто зазначити, що діти, які зазнали стресу внаслідок конфлікту та кризової ситуації, часто мають труднощі з навчанням і шкільним життям. Вони переживають відчуття хаосу, втрату концентрації та погіршення пам'яті, що ускладнює їхню успішність у класі та підготовку домашнього завдання. Учителі, за підтримки батьків, відіграють важливу роль у підтримці дітей з метою нормалізації та їх відновлення, щоб вони могли надалі вчитися та розвиватися. В цьому році для учнів багатьох міст нашої країни була впроваджена Програма Кращого Навчання (BLP). Дана програма спрямована на вдосконалення освітнього процесу завдяки підтримці дітей у розпізнаванні стресу та боротьбі з ним в умовах надзвичайної ситуації, покращенню здатності зосереджуватись та свідомій участі в освітньому процесі.



www.bgedu.ua

Оскільки ми живемо та працюємо в надзвичайних ситуаціях, навчаючи дітей ми, освітяни також вчимось розпізнавати власний стрес та боротись з ним. В ході занять учням пояснюється, що всі ми можемо переживати небезпечні для життя події (втрати близької людини, страх від побаченого, боязнь, що ракета влучить в наш будинок та безліч інших, і в кожного емоції від побаченого чи почутого будуть свої). Ця програма пропонує просту систему психосоціальної підтримки, так званий «осередок відновлення», яку вони можуть використовувати щодня для сприяння відновленню дітей після травматичного досвіду та стресу. BLP також сприяє розумінню вчителями та дітьми нормальних реакцій на страх і стрес, а також пропонує методи управління цими реакціями, у т.ч. легкі вправи для заспокоєння, які можна використовувати в рамках постійних занять у класі, заняття на розуміння стресу, вправи на відновлення, вправи для заспокоєння, уроки боротьби зі стресом, роботу з батьками для сприяння відновленню.

Наталія Грищенко,
головний спеціаліст
Управління освіти
Шевченківської районної в місті Києві
державної адміністрації

Інноваційні практики практичних психологів закладів освіти Шевченківського району

Бути інноваційним — це приймати зміни, які приносить життя і постійно вчитися чомусь новому. Ті виклики, які ставив нам «старий світ» уже не актуальні, а на зміну приходять

www.kubg.edu.ua

процеси систематизації подій, які ми переживаємо кожен день і реакції на ці події. Це нові цінності, виклики та ритм життя, це виклик самому собі навчитися виживанню у BANI-світі.

Нестабільність світу привчила нас до того, що все змінюється. Але тепер ми живемо в умовах воєнного стану, втрат, емоційної нестабільності та з усвідомленням, що завтра все може просто зламатися і зникнути, а через це в людей збільшився рівень тривоги, пригніченого настрою і легкість виникнення депресій. Але для того, щоб бути цілісною особистістю, яка має навички стресостійкості нам потрібно всього лиш бути резильєнтними і підтримувати свою безперервність життя. Ці два фактори є пріоритетними в парадигмі організації психосоціальної підтримки населення в Ізраїлі. І це найбільш життєздатний та ефективний підхід підтримки безперервності та профілактики емоційного вигорання у населення.

Я мала змогу пройти навчання в ізраїльських колег за програмою «Навички першої психологічної допомоги в кризових ситуаціях» та поїхати у відрядження для проходження подальшого навчання у Міжнародний тренінговий центр імені Голди Меїр (Хайфа). Новий досвід, цікаві практики і підходи до організації процесу підтримки та супроводу населення. Потрібно розуміти і визначити для себе цінність системного підходу та уміння не ускладнювати погляди на багато речей. Це парадигма, яка ефективно працює в організації системи психосоціальної підтримки Ізраїлю, яку нам також корисно перейняти.

Програма навчання «Перша психологічна допомога для учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях» включала наступні теми:

1. Психологічна травма та гострі стресові реакції. Що з нами відбувається зараз?
   - Реакції психіки на стресові події;
   - Симптоми стресу;
   - Нормалізація і легітимація;

www.kubg.edu.ua

- Резильєнтність;
- Як привести себе у відчуття?
- Протоколи ППД і «ВІВО»;

2. Навички самовідновлення та самозбереження

- Протокол « 4 стихії»;
- Ресурсні канали (BASIC Ph);
- Протокол безперервності.

3. Роль вчителя як «1ї лінії допомоги»

- Прояв стресу у дітей;
- Як допомогти дітям справитися із стресовою ситуацією?;
- Типи розмов у класі про війну;
- Принципи розмови про травму і втрату з учнями;
- На яких дітей слід звернути увагу?
- Дії класу під час сирени;
- Роль школи у підтримці у підтримці відчуття безперервності життя.

4. «Стійкі дорослі — головне правило допомоги дітям»

- Турбота про себе;
- Посттравматичне зростання;
- Практична вправа з МАК «Чарівник Мерлін».

Втілення досвіду та порад ізраїльських колег щодо навичок самодопомоги і допомоги ближньому в кризових ситуаціях у закладах освіти є цінним інструментом для покращення психологічної підтримки учнів, вчителів та інших учасників освітнього процесу. Тому після проходження навчання кожен учасник став сертифікованим тренером і мав змогу поділитися досвідом і системним підходом з педагогічними працівниками — організувати простір підтримки та відновлення в закладах освіти. Наша команда вирішила підійти до питання системно — передати отримані знання, досвід і тим, хто надає освітні послуги і тим, хто їх отримує. Були проведені тренінги для вчителів, після проходження яких вони мали змогу поділитися навичками надання першої психологічної допомоги та техніками «швидкої допомоги» для стабілізації свого емоційного стану

www.kubg.edu.ua

зі своїми учнями, організувати простір для стабілізації та відновлення. Також ми організували навчання і для батьківської громади шляхом проєкту «Школа свідомого батьківства», який працює в онлайн-форматі і кожного місяця фахівець — психолог, чи запрошений експерт розглядає разом із батьками актуальну тему чи запити. Тому декілька зустрічей були за темами ізраїльського проєкту і батьки вчилися допомагати собі і оточуючим, підтримувати свій ресурсний стан.

www.

Зворотній зв'язок від вчителів про тренінг позитивний. Педагоги відзначають актуальність та цінність отриманої інформації та практичних технік, які можна безпосередньо застосовувати у своїй педагогічній діяльності. Особливо виділяють теми «Навички самовідновлення та самозбереження» та «Стійкі дорослі — головне правило допомоги дітям». Педагогічні працівники більше проявляли бажання отримати рекомендації та практичні вправи для розвантаження та переключення власного стану. Також цінним було працювати над ресурсною сферою в житті. Робота з метафоричними картами сподобалася та надихнула педагогів. Практичні психологи та соціальні педагоги закладів освіти відзначають дієвість ізраїльського підходу. Батьківська громада також підкреслює цінність роботи над резильєнтністю особистості та навичками, які допомагають стабілізувати свій внутрішній стан та турботу про самого себе.

Усім зараз дуже актуально, коли про них турбуються і можуть поговорити про їх ресурсну сферу та техніки допомоги собі самому, а не тільки говорити, як вони могли б допомогти іншим. В першу чергу потрібно подумати про себе (правило кисневої маски). Адже «коли ти можеш допомогти собі самому, ти можеш допомогти іншим».

www.kubg.edu.ua

Анна Білошицька,
практичний психолог школи № 259
Деснянського району м. Києва

Проєкт «ДоброГрай». Осередок для комунікації та спільної діяльності з учнями з особливими освітніми потребами

Школа в житті кожної людини займає свою особливу нішу. Для дорослих — це спогади про дитинство, а для дітей — це вир власного існування. Для тих та інших шкільне життя наповнене своїм змістом та безцінним досвідом навчання і спілкування. Важливість шкільних буднів неможливо переоцінити, знання та вміння отримані в освітньому середовищі супроводжують нас все життя. Тому дуже важливо, щоб ці роки були наповненні для дітей, батьків та вчителів не тільки навчальною діяльністю, а й моментами позитивної комунікації, творчістю, активною співпрацею. Такі можливості для навчання та розвитку дітей надає впровадження в закладах освіти інклюзії.

Під час впровадження проєкту «ДоброГрай» неодноразово виникало запитання «Які засоби і ресурси необхідні, щоб закріпити вже сформовані традиційні заходи стосовно розвитку інклюзивного освітнього середовища в нашому закладі освіти?».

Спираючись на вже існуючі передумови, виникла необхідність в модернізації всіх невеличких проектів, які діють у закладі окремо один від одного.

Світ розвивається шаленими темпами, і сучасні діти потребують нешаблонного підходу до навчання і спілкування. Якщо в навчанні міцну позицію зайняли інтерактивні технології, то в комунікації між школярами існує досить велика прогалина, яка обмежується соціальними мережами.

Мова йде про спілкування дітей у віртуальному просторі, яке найчастіше замінює спільну комунікацію та взаємодію.

www.kubg.edu.ua

Тому, на мою думку, і потрібно вносити в систему міжособистісного спілкування компоненти інтерактиву, що заохотить всіх знаходити спільні теми, навчати один одного та виходити на рівень обміну корисною інформацією і в дистанційному форматі.

Сучасному закладу освіти потрібен простір, де можна спілкуватися і одночасно плекати навички 21 століття. Безцільне використання обладнання ресурсної кімнати або будь-якого простору не буде сприяти розвитку комунікації, тому дуже важливо внести в спільну діяльність складову підтримки, направлену на тісну співпрацю. Необхідно створювати алгоритм взаємодії, де учень не просто діє за інструкцією, а й розуміє для чого це потрібно, аналізує переваги та ризики спільної діяльності та партнерства.

Всі діти мріють опанувати сучасні технології, їм цікаво діяти в світі, де все можливо. Мережа Інтернет надає такі можливості. Інше питання в тому, що контент мережі не завжди наповнений змістовними та розвивальними тематиками. Дуже часто діти у змаганнях за уявними віртуальними нагородами опиняються в полоні у комп'ютерної гри, залишаються без «живого» спілкування. Тому добре, що існують цікаві інформаційно-комунікаційні технології, які під час уроків і перерв виконують функцію безпечного навчання, і сприяють формуванню колективної взаємодії. Адже психологи стверджують, що найбільше інформації дитина запам'ятає навчаючи іншу дитину, і таким чином відбувається успішна комунікація та обмін досвідом.

Підґрунтям для створення проєкту стали волонтерські ініціативи здобувачів освіти. Непохитною традицією в нашому закладі є проведення заходів толерантності для здобувачів освіти інклюзивних та спеціальних класів. Організовують їх діти. З часом склалася система взаємозв'язків та сформувалися принципи дитячої організації. Центральним принципом діяльності дітей є вислів «Твори добро!». Цю настанову використовують

www.kubg.edu.ua

волонтери у всіх заходах. Іноді діти говорять, що можливо, допомагаючи іншим, вони допомагають більше собі.

Забезпечивши потреби в безпеці та комфорті в закладі, приділяючи достатньо уваги добрим справам, можемо сподіватися на розвиток покоління свідомих, толерантних українців. Адже плекання людини — це кропітка праця батьків, педагогів та навколишнього оточення дитини. Завдяки сучасним тенденціям цей процес стає більш різноманітним. І для всіх є можливість навчатися новому протягом життя.

Творити добрі справи подобається здобувачам освіти середньої та старшої ланки. Але в основному бажання допомагати виявляють здобувачі освіти 5–7 класів. Вони таким чином також здобувають досвід створення позитивної комунікації. Діти розуміють важливість підтримки сімей осіб з особливими освітніми потребами. Знайомляться з батьками, спілкуються на різні теми, жартують. Діти-волонтери в закладі — це помічники для вчителів і розрада для батьків діток з особливими освітніми потребами. Вони дарують дітям свій час на перервах, приносять цікаві книжки з малюнками, разом граються, а ще — завжди посміхаються.

У нашому проєкті значне місце займає гра. Вона вносить позитивні зміни в емоційний стан людини будь-якого віку, спонукає до пізнання нового, до вивчення навколишнього світу. І, звісно, грати корисно разом. Коли грають разом діти, або грають вчитель і діти, чи батьки і діти в змістовні продумані ігри, розвиваються всі пізнавальні процеси, налагоджуються відносини, покращується настрій. Навчальні ігри завжди мають позитивний вплив, діти в іграх намагаються проявити свої таланти та чесноти. Це захопливі мандрівки в фантазійний світ, і кожен знаходить для себе свій «куточок».

Спираючись на вищевказані моменти, можна окреслити основну мету проєкту — створення комфортного осередку для комунікації та спільної діяльності всіх учасників освітнього процесу.

www.kubg.edu.ua

Завданнями проєкту є:

1. Свідомий вибір принципів толерантного спілкування, протидія булінгу, запобігання конфліктам;
2. Збереження психологічного та фізичного здоров'я, профілактика емоційного вигорання;
3. Покращення навичок взаємодії та забезпечення всіх учасників освітнього процесу можливостями обміну інформацією, партнерство у його найкращих проявах;
4. Розвиток умінь щодо застосування різноманітних форм та способів спілкування, методів спільної діяльності;
5. Підтримка волонтерських ініціатив в учнівському середовищі.

Новизна проєкту полягає в чіткій послідовності організації діяльності всіх ланок закладу освіти. Це можуть бути заходи в форматі хаб-зустрічі, змагання, квесту, воркшопу, фото-ленди, вітальні, заняття-колажу, заняття-подорожі, тощо. Кожний учасник освітнього процесу мріє, щоб в школі було цікаво та комфортно. Таким простором може стати ресурсна кімната школи, холи школи, спортивна або актова зала, приміщення для дозвілля на перервах, будь-яке затишне місце для відпочинку та спілкування. Тобто кожний куточок рідної школи для учасників освітнього процесу є безпечним та комфортним простором підтримки.

Впровадження проєкту в закладі буде сприяти реалізації розпорядження КМУ «Про схвалення Національної стратегії із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року» від 14 квітня 2021 р. № 366-р. Адже відповідає стратегічним цілям та напрямкам: забезпечення можливості дорослих, молоді та дітей використовувати всі види та форми освіти; задоволення особливих освітніх потреб всіх учасників освітнього процесу; створення інклюзивного освітнього середовища.

У результаті реалізації проєкту є очікування щодо якісного покращення комунікації між усіма учасниками освітнього процесу. Дуже важливо зберегти установку на толерантне спілку-

www.kubg.edu.ua

вання і сприйняття шкільного оточення як «свого». Доречно очікувати також, що спільна діяльність згуртує навколо осередку ще більшу кількість зацікавлених осіб. Адже рушій прогресу і розвитку — це інтерес. Передусім — цей проєкт створений для активного партнерства. В ньому реалізуються принципи педагогіки партнерства:

- взаємоповага всіх учасників освітнього процесу;
- довірливі стосунки та спільна наполеглива праця;
- позитивне та доброзичливе ставлення одне до одного;
- порозуміння та ефективна комунікація задля досягнення спільної мети;
- забезпечення права вільного вибору;
- горизонтальна модель співпраці (всі учасники освітнього процесу мають бути рівноправними);
- соціальне партнерство (добровільність визнання власних обов'язків та обов'язковість їх виконання).

Значне місце в успішній реалізації проєкту буде належати команді: адміністрація закладу, практичний психолог, педагоги, які безпосередньо працюють з особами з особливими освітніми потребами. Це команда людей не байдужих до шкільного життя до забезпечення прав дитини на освіту. Педагоги постійно навчаються і підвищують кваліфікацію щодо організації навчання осіб з особливими освітніми потребами. Найактивнішими учасниками проєкту є учні-волонтери, які люблять допомагати. Координатором проєкту може бути практичний психолог або педагог закладу. Сам дитячий клуб може організувати зацікавлений учень або учениця зі складу учнівського самоврядування. До проєкту також залучені батьки учнів з особливими освітніми потребами. Але важливо, щоб всі учасники проєкту працювали разом.

Проєктна команда:

Педагоги — адміністрація, психолог, педагоги

Учні — діти-волонтери

Батьки — батьки учнів з ооп

www.kubg.edu.ua

Основні закономірності дій та необхідні кроки висвітлені у плані реалізації проєкту. Плідна співпраця, активне спілкування в нашому проєкті неминучі.

План реалізації проєкту

№	Основні дії	Завдання	Терміни виконання, відповідальні
1	Підготовка плану проєкту	• Генерація ідей для проєкту. • Підготовка чіткого плану проєкту на рік, враховуючи минулий досвід участі в заходах формування інклюзивного простору.	Вересень, проєктна команда
2	Зустріч учасників проєктної команди	• Обговорення ідей щодо проєкту. • Уточнення термінів та форматів заходів. • Затвердження програми реалізації проєкту. • Обговорення нюансів реалізації проєкту.	Жовтень-травень (1 раз на 3 місяці), проєктна команда
3	Просвітницька робота із здобувачами освіти 5–11 класів щодо плану реалізації проєкту	• Ознайомлення здобувачів освіти та вчителів з особливостями проведення проєкту. • Ініціювання участі здобувачів освіти в реалізації проєкту, та діяльності клубу волонтерів.	Жовтень, практичний психолог
4	Зустріч з волонтерами	• Обговорення плану реалізації проєкту • Детальне ознайомлення волонтерів з завданнями проєкту.	1 раз на місяць, проєктна команда
		• Навчання волонтерів. • Підготовка до заходів толерантності та проведення перерв з особами з особливими освітніми потребами.	

www.kubg.edu.ua

№	Основні дії	Завдання	Терміни виконання, відповідальні
5	Лінія «Захід толерантності для здобувачів освіти інклюзивних та спеціальних класів»	• Залучення осіб з особливими освітніми потребами та їх батьків до участі в шкільному житті. • Налагодження співпраці з вчителями та батьками.	Листопад, квітень, проєктна команда
6	Лінія «Веселі перерви»	• Створення команд волонтерів для проведення перерв з особами з особливими освітніми потребами та учнями початкової школи. • Визначення тематики необхідних ігор та активностей.	1 раз на тиждень, проєктна команда
7	Лінія «ДоброГрай»	• Проведення заходів толерантності із здобувачами освіти.	1 раз на місяць, проєктна команда
8	Підсумок проєкту «День Добра»	• Окреслення підсумків та результатів впровадження проєкту. • Висвітлення здобутків та недоліків в реалізації програми проєкту.	Травень, проєктна команда

Схематично можна виділити такі головні етапи впровадження партнерського проєкту «ДоброГрай!»:

I. Зустріч проєктної команди, створення плану проєкту (психолог, вчителі, лідер проєкту «ДоброГрай», зацікавлені батьки)

II. Просвітницька робота із здобувачами освіти 5–11 класів щодо плану реалізації проєкту (під час перерв і занять з учнями)

III. Зустрічі з бажаючими учнями-волонтерами, формування команд, навчання і підготовка до занять в класах (1 раз на тиждень)

IV. Спільні заняття, заходи для учнів спеціальних та інклюзивних класів.

www.kiev.edu.ua

Проєкт «ДоброГрай», як такий, сформувався в 2021 році і об'єднав маленькі локальні взаємодії у шкільному житті. Все розпочиналося з того, що учні середньої школи влаштовували заходи підтримки для учнів з особливими освітніми потребами під керівництвом практичного психолога закладу. Далі виникла необхідність залучити більше дітей до такого руху. Учні почали гордо називати себе волонтерами і приходили в гості на перервах до дітей із спеціальних та інклюзивних класів. Сформувався клуб волонтерів, який також мав свого лідера, який допомагав організовувати ігри та заходи підтримки. Традиційними стали свята «День волонтера», «День Добра», «Свято вдячності». Учасники клубу один раз на тиждень активно приєднувалися до проведення ігор та занять. А також збиралися за круглим столом для навчання волонтерів, отримували нові знання про спілкування з учнями з особливими освітніми потребами. Згодом, почали приєднуватися батьки. Під час дистанційних занять, учні, педагоги та батьки знайомляться та спілкуються між собою. Наразі можна сказати, що таке партнерство вже налагодилося і за два роки трансформувалося в активний рух волонтерства. Всі учасники розуміють важливість такої ініціативи, адже в країні йде війна… І саме волонтери вносять вагомий внесок у забезпечення підтримки особливо вразливих категорій населення. Збільшилася також кількість учасників проєкту. В 2022–2023 навчальному році в проєкті було задіяно до 100 учасників: педагоги спеціальних та інклюзивних класів, учні спеціальних та інклюзивних класів, діти-волонтери 5–11 класів, батьки учнів з особливими освітніми потребами. В майбутньому вбачаємо перспективу розширення проєкту у плані залучення до діяльності більшої кількості учасників та задіяння в заходах закладу освіти волонтерів району

https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1wTz5Q9FDlyftVv5u0pg1bFmtNaQjT--p

Важливо пам'ятати, що основним ядром проєкту є організація і розвиток клубу волонтерів. Дорослі лише допомага-

www.kubg.edu.ua

ють дітям орієнтуватися в реалізації їх потенціалу. Важливо направити молоде покоління на самопізнання та дослідження навколишнього світу.

Підсумовуючи думки з приводу реалізації проєкту, наголошуємо на вагомості двох важливих цілей:

1. Створення сучасного осередку для розширення мережі можливостей для навчання та розвитку дитини з особливими освітніми потребами.
2. Формування активної спільноти здобувачів освіти, батьків, педагогів, з метою підтримки ідей волонтерства, проведення заходів колективної комунікації та партнерства.

Як ніколи розуміємо важливість слів Ліни Костенко: «Віддай людині крихітку себе. За це душа наповнюється світлом». Цей вислів є лейтмотивом до успішної реалізації проєкту «ДоброГрай».

Ірина Ганжала,
практичний психолог школи № 248
Деснянського району м. Києва

Впровадження інноваційних практик в умовах воєнного стану

Сучасна українська школа перебуває в умовах невизначеності, різноманітності та складності сучасного життя, що поєднується із нестабільністю соціально-політичної та економічної ситуації, наявністю довготривалого військового конфлікту, тому на практичних психологів покладають великі надії, а саме: вони мають бути творчими особистостями, новаторами ідей, майстрами володіння психолого-педагогічними технологіями, які допомагають усім учасникам освітнього про-

www.kubg.edu.ua

цесу справлятися з викликами сьогодення і тримати в балансі своє психічне здоров'я.

Спільна пошукова діяльність адміністративної ради, практичного психолог та педагогічного колективу, апробація та адаптація методів і форм дала змогу побудувати результативну роботу психологічної служби. Попередній SWOT-аналіз дав змогу визначити проблеми, над якими має працювати психологічна служба.

Серед таких завдань:

- стабілізація емоційного стану усіх учасників освітнього процесу;
- адаптація вчителів та учнів до інноваційних процесів в умовах НУШ;
- інноваційні форми і методи проведення дистанційних онлайн-занять для дітей з ООП;
- здійснення якісної профілактично-роз'яснювальної роботи;
- підвищення рівня психологічної культури усіх учасників освітнього процесу.

З метою здійснення якісної профілактично-роз'яснювальної роботи в школі створено координаційні групи вчителів, зокрема, в закладі функціонує «Школа успіху» для педагогічних працівників, яку координує практичний психолог. В програму «школи» включені практичні заняття за такими напрямками:

- Психологічна готовність вчителя до роботи в умовах НУШ та сертифікації.
- Інноваційні форми і методи проведення дистанційних онлайн-занять для дітей з ООП.
- Перша психологічна допомога (ППД). Алгоритм дій.

Як мовить китайська приказка, «Скажи мені — і я забуду. Покажи мені — і я запам'ятаю. Дай зробити — і я зрозумію». Саме під таким гаслом працює «Школа успіху». В ході практичних занять вчимося проводити ранкове коло, вивчаємо техніки

www.kubg.edu.ua

стабілізації емоційного стану, знайомимося з новітніми формами організації освітнього простору.

Суспільство змінюється, змінюються покоління і, відповідно, змінюються підходи до подачі інформації. Сьогодні важливо не давати учням готові знання, а організовувати їх діяльність щодо самостійного освоєння знань в процесі активної пізнавальної діяльності, спрямованої на вирішення освітніх завдань.

Саме тому, в просвітницько-профілактичній роботі я використовую авторську форму комунікації «Стіна роздумів». Ця форма роботи дозволяє охопити велику кількість здобувачів освіти, вчителів і батьків. Крім того, кожна дитина має право висловитися з теми у будь-який зручний для неї час, не боятися помилитися, висвітлити свою точку зору, навіть якщо вона відрізняється від інших. «Стіна роздумів» активізує увагу дітей під час перерв, формує пізнавальний інтерес, розвиває творчість та критичне мислення.

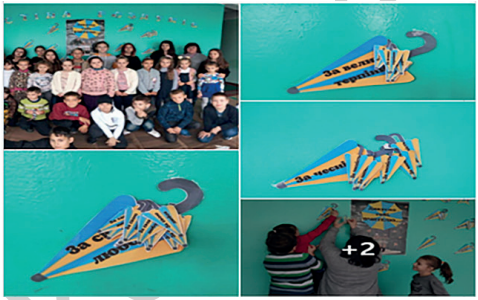
Працювати з «Стіною роздумів» досить легко, варто лише задати тему і підготувати шаблони для записів. Пропоную зразки деяких із найбільш популярних.

Одним із пріоритетних підходів в освітньому процесі є компетентнісний підхід. Бути компетентним — значить вміти реалізовувати знання, застосовувати досвід, волю і емоційний стан для вирішення проблем у конкретних обставинах. Саме використання сучасних інноваційних технологій покликане формувати в учасників освітнього процесу ключові компетентності: продуктивно співпрацювати з різними партнерами в групі та команді, проявляти ініціативу; спільно визначати цілі діяльності, реалізовувати соціальні проекти; застосовувати технології конструктивного розв'язання конфліктів; аналізувати механізми функціонування соціальних інститутів суспільства, визначати в них власне місце.

www.kubgedu.ua

До Дня миру на символічних голубах записати, що таке мир

До Дня вчителя на парасольки прикріпити якості, за які цінуються вчителі



До Міжнародного дня ненасильства записати, що таке ненасильство

www.kyivsadu.ua

День прав людини

www.edu.ua

День без мобільного телефона

День безпечного інтернету

www.kmpu.ua

Валентинка для солдата

День здоров'я

www.k-p.com.ua

Раїса Саф'янова,
практичний психолог ЗДО № 512
Деснянського району м. Києва

Інноваційні практики роботи щодо збереження та відновлення внутрішніх ресурсів всіх учасників освітнього процесу

Сьогодні в Україні в умовах воєнного стану важливим є привернути увагу кожного з учасників освітнього процесу до ресурсів власного внутрішнього світу, розвивати вміння долати негативні переживання та вміти регулювати власні психоемоційні стани.

У своєму досвіді роботи з дітьми раннього віку я використовувала ігрову діяльність, під час якої діти виконували пальчикову гімнастику у віршованій формі та з наочністю. Діти будували з ковдр будиночки та ховалися разом зі своїми улюбленими м'якими іграшками, співали, танцювали. Грали в ігри «Сонечко і дощик», «Я тваринка», «Чарівні дотики».

Для заспокоєння дітей та відновлення внутрішніх ресурсів проводжу роботу з тілом дитини:

- простукування дитини себе з голови до ніг, «як дощик іде»;
- погладжування дитиною себе, «як промінчик сонечка» або «як долонька матусі»;
- малювання по тілу пальчиком, різними предметами, «Австралійський дощ»;
- вправи «Метелик», «Обійманці», «Сорока-ворона» (зробити собі на долоньці, а можна також і іншим дітям);
- вправа на постукування грудної клітки з вигукуванням різних голосних звуків з різною тональністю.

Звертаю особливу увагу на дихання дитини: вправи «Свічка і квітка»; подуй на паперові кульки, — на листочки, — на пушок; «Надуй кульку»; «Каша кипить»; «Трубач»; «Насоси»; «Бульбашки»; «Півнята», «Весела бджола»; «Снігопад» тощо.

www.kubgedu.ua

Дітей заспокоюють народні казки «Колобок», «Рукавичка»: психолог показує картинки за сюжетами казок, а діти повторюють рухи казкових персонажів. Пальчикова гімнастика у віршованій формі надає дітям позитивні емоції та знімає напруження. Психолог після закінчення казки пропонує дітям, за бажанням, самостійно програти роль одного з улюблених персонажів, що викликає море позитиву та радості.

Релаксаційні вправи для завершення занять: «Тиша», «Лінива кішка прокидається», «Потягусеньки», «Чарівний ліс», «Сонячний зайчик», «Сонечко».

З дітьми 4–6 років для зняття тривожності, напруженості та відновлення внутрішніх ресурсів використовую вправи привітання з пальчиковими іграми, а також різні ігри для відчуття дітьми власного тіла.

Вправи від психологині Світлани Ройз: «Гримаси», «Кондиціонер», «Очі в різні боки», «Язик-прибиральник», «Я — океан».

Діти в укритті та в груповому приміщенні залюбки виконують вправу «Мокрий пес» для зняття з себе стресу, тривоги, а, також, вправи з м'ячиками, кругові рухи і поплескування, розслаблення рук, вправу «Сканування тіла» тощо.

Дихальні вправи знімають дратівливість та заспокоюють нервову систему. Вправи «Рука», «Метелик», «Антистресове дихання», «Сканування тіла», дихання через соломинку, пускання мильних бульбашок, видихи зі звуками. Гра «Чарівні дотики», де тіло уявляємо як музичний інструмент, що видає звуки при дотику до різних його частин.

Діти в своїй більшості з бажанням виконують гімнастику під музику. Для тих, кому складно сидіти на одному місці використовую відеоролик — «Графічний батальйон», українські народні танці та різні рухові вправи.

Для дітей середньої та старшої груп проводжу заняття з психогімнастики М. І. Чистякової, в яких застосовуються етюди, ігри, вправи для вивчення різних емоцій з опануванням абетки вияву емоцій, а також зняття психічного навантаження та на-

www.kubg.edu.ua

буття навичок саморозвантаження, що допомагають відновити внутрішні ресурси дитини в умовах воєнного стану.

До хороших результатів призводить використання музики для більш виразного зображення дитиною окремих емоційних станів, пов'язаних із переживаннями тілесного і психічного задоволення та незадоволення. Діти ознайомлюються з елементами виразних рухів: мімікою, жестами, позами, ходою. Кожне заняття має визначений алгоритм дій та відрізняється різноманіттям тем (природа, історія, казки), що дуже подобається дітям. В кінці заняття виконуються вправи на релаксацію та обговорення подій, що відбувалися. Під час таких занять необхідно підтримувати у дітей позитивні переконання; схвалювати їх дії на заняттях та позитивно мотивувати https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1T-0zTkXM3hknqyY72FzLUrpcXfseGOTS

Також під час занять з дітьми активно використовую методи арттерапії (малювання, ліплення, аплікація, колажі). Діти заспокоюються, відновлюють внутрішні ресурси та навчаються прийомам саморегуляції.

Проводиться ряд заходів з адміністрацією, педагогами та помічниками педагогів: «Психологічні хвилинки», «Хвилинки психологічної підтримки», «Коло спокою та безпеки», «Як швидко заспокоїти себе та інших під час панічної атаки?», «Техніки відновлення для педагогів», «Аптечка моїх ресурсів», «Психологічні техніки подолання стресового стану».

Колектив педагогів закладу освіти навчався та практикував вправу для стабілізації «5-4-3-2-1», яка допомагає при сильному емоційному збудженні та повертає в стан «тут і зараз», а також вправи для заземлення від психологині Світлани Ройз; дихальні вправи «Дихання по квадрату», антистресове дихання, «Пальто/шинель»; техніки для саморегуляції «Метелик», «Безпечне місце», «Таємний таппінг»; вправи на релаксацію «Я-океан», «Повітряна куля», «Тополя на вітрі», «Сокира», «Трясці». На кожній зустрічі виконували комплекси кінезіологічних вправ. В кінці кожного заняття застосовувалися ідеї арт-

www.kubg.edu.ua

терапевтичного розвантаження: аплікації, ліплення («Ангелик захисту та спокою»), малювання руки допомоги в кольорах, виготовлення ляльки-мотанки; створювали свою «мантру захисту та спокою», складали казку «Їжачок-переможець», малювали «Сонях — мій ресурс».

Для батьків на Facebook-сторінці закладу освіти та у Viber-групах розміщувалися: інфографіка «Як справитися з тривогою перед невідомістю», «6 дихальних вправ для дітей», «Арттерапія як метод відновлення психоемоційного стану», картотека вправ з психогімнастики, ідеї арттерапевтичного розвантаження, вправи для стабілізації емоційного стану дітей, слайди «Техніки розвитку позитивного мислення», ігри та вправи для розвитку саморегуляції та самоконтролю, поради «Як підтримати себе та інших», «Прості правила стресостійкості», інформаційний пост «Психологічна аптечка самодопомоги у негативних станах», інформаційний допис «Де взяти сили та як зберегти внутрішній ресурс», інфографіка «45 способів зняти стрес у дитини», поради «Психологічна швидка допомога», поради «Відновлення внутрішніх ресурсів» тощо.

Робота щодо збереження та відновлення внутрішніх ресурсів для всіх учасників освітнього процесу має бути системною та плановою, спрямованою на розвиток вміння відновлювати власну ресурсність та емоційний стан.

Юлія Шубіна,
практичний психолог ЗЗСО № 249
Деснянського району м. Києва

Сучасні та дієві методи саморегуляції учасників освітнього процесу

Освіта в нинішній час проходить велике випробування — ми працюємо та живемо в умовах війни. Усі учасни-

www.kubg.edu.ua

ки освітнього процесу втомлені та виснажені. Процес навчання часто переривали сигнали тривоги, а це негативно впливало на емоційний стан дітей та педагогів.

Коли ми спускалися в укриття, було доцільно застосовувати весь арсенал методів: від арттерапії до іграшок, від звичайних розмов до співу пісень. Особливо багато психологічної роботи було проведено із дітьми початкової школи та учнями з особливими освітніми потребами. Дуже дієвим методом стала робота з м'якою іграшкою (кожна дитина приносила свою), за допомогою неї можна було заспокоїтися та відволіктися.

З часом я навчилася працювати за ізраїльським методом Хібукі- терапії і ми разом із песиком породи бігль стали тими рятівниками, яких можна обіймати і висловити всі свої страхи та переживання на вушко.

З досвіду моєї практичної роботи в укритті був розроблений ліфлет «Ресурсні справи в укритті під час повітряної тривоги».

Один із чудових методів, який допомагав нашим учасникам освітнього процесу відновлюватися був «Коло ресурсності». Такий метод застосовувався мною як для педагогів, так і для учнів. Це було те психологічне середовище, в якому педагоги вчилися думати і дбати про себе, власне психічне здоров'я, одягати свою «кисневу маску». Під час проведення «кола», педагоги могли ділитися усім, що їх турбувало і за допомогою різних асоціативних методів роботи розуміли, чого їм не вистачає в даний момент (щирої розмови, підтримки від близьких, відпочинку на природі або ж просто часу для ранкової кави з коліжанкою). Після такої форми роботи наші педагоги ще довго ходили під враженнями, робили собі маленькі приємності.

Для дітей була надзвичайно важлива підтримка вчителів та психолога, тому максимально застосовувалися сучасні удосконалені методи роботи: воркшопи, ігри — квести за допомогою інтерактивних карт та QR-коду, зйомка сучасних трендових відео для соціальних мереж (діти + психолог), соціальні

www.kubg.edu.ua

проєкти, арттерапевтичні заняття, творчі конкурси, онлайн-квести, проєктна діяльність, флешмоби, ігри-імітації, екскурсії, просвітницькі заняття на найрізноманітніші сучасні теми для підлітків. Разом з дітьми проводилися цікаві дні: день без рюкзаків, коли діти прийшли до школи з корзинками, пакетами для сміття та переносками для домашніх улюбленців; день професій, коли діти приходили у формі працівника метрополітену, поліцейського, рятувальника ДСНС, кухаря та військових, тощо. Такі заняття надзвичайно захоплювали та відволікали дітей від страшної реальності.

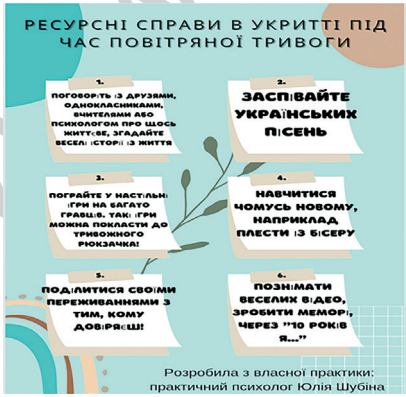
Цілий рік ми були в пошуках навичок самодопомоги, для кожного вони були різними, але для всіх однаково дієвим було спілкування. Ми вчилися шукати позитив, плакати, екологічно позбутися агресії та найголовніше — турбуватися про себе: фізично, ментально, духовно, емоційно, інтелектуально та соціально. Для цього мною були підготовлені презентації, інформаційні матеріали та ліфлети для всіх учасників освітнього процесу:

www.ippo.edu.ua

Рекомендації протидії стресу для батьків
Час для себе
Шукайте протягом дня час для себе, випити кави, поспілкуватися з друзями, тощо.
ТРЕНУВАННЯ
Це може бути або звичайна прогулянка, або заняття в залі, руханка вранці.
РЕВАЙЛДІНГ АБО ЕКО - ТЕРАПІЯ
Прогулянка на свіжому повітрі, наприклад в парку, або пересаджування квітів вдома
Рекомендації протидії стресу для батьків
Звільнення від "паралічу завдань"
Не накопичуйте великий список завдань, а коли виконаєте все заплановане за день, хваліть себе та робіть маленькі приємності.
РОБІТЬ МАЛЕНЬКІ РИТУАЛИ ДЛЯ ЩАСТЯ
Улюблені хобі, серіал, який довго відкладали, нова книга, вязання чи вишивка.
ХАРЧУВАННЯ
Нормалізуйте харчування, вживайте більше вітамінів, овочів та фруктів.

ЛЯГАЙТЕ СПАТИ В ОДИН І ТОЙ САМИЙ ЧАС
ОБІЙМАЙТЕ РІДНИХ
Частіше посміхайтеся
Важливо!
Щодня навчайтеся новому
ПІД ЧАС ЇЖІ ВІДКЛАДАЙТЕ ТЕЛЕФОН
Ведіть щоденник задоволень та власних успіхів
Дорогі батьки не забувайте дбати про свій емоційний стан, бережіть себе та піклуйтеся про своє психічне здоров'я!

Психологічна підтримка учнів батьками та самодопомога
Підготувала: дитячий психолог Шубіна Юлія
Що робити батькам?
Читайте для малечі казки!
Дорогі батьки відкладіть свої гаджети із новинами та прочитайте своїй дитині книжку, ви сам відволічетеся і дитина буде щаслива!
Що можуть зробити учні для себе?
Обов'язкове дотримання режиму дня;
- Улюблені ігри (на комп'ютер - з дотриманням режиму, настільні, словесні тощо);
- Виконання завдань, домашня допомога;
- Улюблене хобі;
- Спілкування з друзями та родиною;
Менше часу проводьте із гаджетами
Якщо у вас немає можливості виходити на роботу, приділіть час дитині, коли вона робить уроки будьте не присутні, а поруч. Не читайте багато новин, краще подивіться улюблений мультфільм зі своєю дитиною!
Малювання та ліплення, різні арт – терапевтичні техніки;
- Релаксаційні вправи;
- Переключення (слухати улюблену музику, дивитися фільми та серіали);
- Не говорити і не читати про тривожні події, жити тут і зараз!
Записуйте із дитиною свої почуття та переживання. Фіксуйте шкалу настрою, зробіть альбом хороших подій, приємностей, які ви робите один для одного!


РЕСУРСНІ СПРАВИ В УКРИТТІ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ
1. ПОГОВОРИТИ ІЗ ДРУЗЯМИ, ОДНОКЛАСНИКАМИ, ВЧИТЕЛЯМИ АБО ПСИХОЛОГОМ ПРО ЩОСЬ ЖИТТЄВЕ, ЗГАДАЙТЕ ВЕСЕЛІ ІСТОРІЇ ІЗ ЖИТТЯ
2. ЗАСПІВАЙТЕ УКРАЇНСЬКИХ ПІСЕНЬ
3. ПОГРАЙТЕ У НАСТІЛЬНІ ІГРИ НА БАГАТО ГРАВЦІВ. ТАКІ ІГРИ МОЖНА ПОКЛАСТИ ДО ТРИВОЖНОГО РЮКЗАЧКА!
4. НАВЧИТИСЯ ЧОМУСЬ НОВОМУ, НАПРИКЛАД ПЛЕСТИ ІЗ БІСЕРУ
5. ПОДІЛИТИСЯ СВОЇМИ ПЕРЕЖИВАННЯМИ З ТИМ, КОМУ ДОВІРЯЄШ!
6. ПОЗНІМАТИ ВЕСЕЛИХ ВІДЕО, ЗРОБИТИ МЕМОРІ, ЧЕРЕЗ "10 РОКІВ Я..."
Розробила з власної практики: практичний психолог Юлія Шубіна

РЕСУРСНІ СПРАВИ В УКРИТТІ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ
7. ЗАПИСУВАТИ СВОЇ МРІЇ, ІДЕЇ ТА ЦИТАТИ В БЛОКНОТ
8. ЗРОБИТИ ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ
9. НАМАЛЮВАТИ ЩОСЬ ГАРНЕ АБО РОЗМАЛЬОВУВАТИ РОЗФАРБОВКИ!
10. СТВОРИТИ ВЕСЕЛУ ІСТОРІЮ ЗА ДОПОМОГОЮ СТОРІТЕЛІНГУ!
11. РОБИТИ СМІШНІ СЕЛФІ АБО МАЛЮВАТИ ВЕСЕЛІ ШАРЖІ, АЛЕ НЕ ОБРАЖАЮЧИ НІКОГО!
12. ПОМОВЧАТИ ДЕЯКИЙ ЧАС ЯКЩО Є ПОТРЕБА, А ПОТІМ ОБІЙМАШКИ!
Розробила з власної практики: практичний психолог Юлія Шубіна

Ельмаз Кліменок,
практичний психолог ЦДЮТ Деснянського району м. Києва

Впровадження інноваційних практик в умовах воєнного стану

Тіло не обманює. З 2014 року частину дня я приділяю тому, щоб погорювати, позлитися, відновити свої сили.

Вперше в житті ми переживаємо досвід війни. Події в Україні вимагають підтримки психіки: відновлення сил, повернення собі себе, продовження життя, тренування когнітивних функцій. Без спеціальних навичок відновлення своїх внутрішніх ресурсів, я вже не уявляю свого життя. Навички ці є в нашому тілі, вони природні, вони відновлюють ресурси. Відновлені ресурси важливо берегти!

У 2022 році, на основі тілесно-орієнтованих практик, танцювально-рухової терапії з цілісним підходом до тіла (курс навчання у психотерапевта, тренера Світлани Ліпінської), вийшла з друку моя книга: «Ресурсозбереження для дорослих». Її основна мета — поширити знання про екологічне ставлення до свого тіла, рухи для відновлення і збереження внутрішніх ресурсів.

Термін ресурсозбереження я розумію як уміння людини користуватися ресурсами свого тіла та берегти їх. Практикум книги є базою для тренувань нових навичок стабілізації, дбайливого ставлення до себе. Книга написана на основі авторської розвивальної програми: «Зняття напруги та розвантаження в тілі» (сертифікат на використання виданий науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка у 2019 році).

ЦДЮТ Деснянського району, де я працюю практичним психологом, має свою унікальність. Творча гурткова діяль-

www.kubg.edu.ua

ність у закладі не є обов'язковою, але є надзвичайно важливою та цінною, тому що вона розкриває потенціал особистості, віру в свої сили та можливості. Збереження внутрішніх ресурсів набуває величезного значення для всіх учасників освітнього процесу.

Для підтримки педагогічного складу Центру 1 раз на тиждень були організовані психологічні години та 1 раз в квартал — інтерактивні години з вправами для зняття напруги та розвантаження. Ці вправи стали основою профілактики вигорання педагогів. За стресові роки в країні, педагоги навчилися бути мобільними та стресостійкими, керувати своїм психоемоційним станом, перенаправляти увагу з зовнішніх обставин на свої внутрішні ресурси, змінювати негативні думки на позитивні, звертати увагу на своє дихання та керувати ним.

Під час зустрічей дорослі знаходили відповіді на важливі питання: «Що робити з негативними думками?»; «Як вірити, що все буде добре, якщо навколо стільки горя?»; «Як допомогти своїм дітям, родинам?»; «Як діяти в ситуації невизначеності?»; «Як зрозуміти, що відчуваю?»; «Що робити з почуттями та емоціями?»; «Як зрозуміти себе?»; «Як реагувати на критику?»; «Як налагодити стосунки?».

До того ж, з 2019 року в Центрі існує психологічний клуб для батьків. Частина батьків була зацікавлена під час пандемії апробувати програму зі зняття напруги і розвантаження в онлайн-форматі. Так з'явився інтенсив «Ресурсозбереження для дорослих — онлайн», головний посил якого: донести якомога більшій кількості дорослих, що дітям можна допомогти тоді, коли дорослі в ресурсі, відповідають за свою поведінку, екологічно турбуються про здоров'я. А практикум з книги «Ресурсозбереження для дорослих» став опорою для багатьох дорослих: і педагогів, і батьків.

На заняттях з дітьми основний акцент я робила на: способах використання мікро- та макрорухів для зняття психологічної напруги, розумінні кордонів свого тіла, розпізнанні та ро-

www.kubg.edu.ua

зумінні своїх почуттів, профілактиці жорстокого поводження та шкідливих звичок. До прикладу вправа «Образ Я». Мета: розвиток внутрішньої чутливості, вміння прислухатися до власних уявлень, думок та почуттів.

Хід вправи:

Під спокійну музику, можна заплющити очі, дослухатися до себе, рухатися відповідно до своїх внутрішніх відчуттів, спрямувати увагу в центр себе. Відчути себе цілісною особистістю — унікальною та єдиною у цілому світі.

Спрямувати увагу в один із центрів тіла — голову, прислухатися до власних емоцій та здійснювати рухи. Ви краще відчуваєте свою голову, якщо почнете нею рухати.

Спрямувати увагу в центр верхньої частини тіла і прислухатися до власних емоцій. Продовжуйте рухатися плавно та гармонійно, уявіть як промінь світла або енергії проходить через хребет і з'єднує голову та грудну клітку. Відчути свій хребет й здійснювати плавні рухи, це допоможе відчути з'єднання голови та грудної клітки.

Спрямувати увагу в нижню частину тіла й продовжувати розвивати плавність та гармонійність рухів. Прислухатися до внутрішніх почуттів. Почути свої думки, образні уявлення, емоції.

Вправу можна виконувати і в нерухомому положенні. Я рекомендую допомагати собі рухами: рухати руками, плечима, повертатися у різні боки, присідати, тягнутися вгору й робити ті рухи, які підказує тіло. Образні уявлення, які виникли під час вправи, можна намалювати або зліпити з пластичного матеріалу. Цілісність особистості — запорука її гармонійного відчуття.

З 2022 року в ЦДЮТ сформувався клуб для підлітків. Він став місцем сили для дітей 12–16 років.

За посиланням нижче можна ознайомитися з деякими основними практиками для відновлення внутрішніх ресурсів:

https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1U7uOZE8yOOlmlS94S-vdruRrtCN7uCpF

www.kubgedu.ua

Марина Горяєва,
практичний психолог
СШ № 124 Подільського району м. Києва

Підтримка педагогів під час війни (з досвіду роботи)

Я, здається, натер мозоля на тій ділянці мозку, яка управляє позитивними емоціями!
Макс Фрай

Для професійної спільноти психологів війна почалась вісім років тому та змусила фахівців прийняти цей виклик. Ми відпрацьовували та впроваджувати методики, які б дозволяли впоратись з наслідками війни на Сході України, відвідували семінари та тренінги вітчизняних та зарубіжних психотерапевтів, які залюбки ділились досвідом з подолання психологічних травм, спричинених військовими діями в різних куточках світу. Ми працювали з дітьми та сім'ями переселенців та, застосовуючи певні психологічні методи та прийоми на практиці, вносили особисті корективи, удосконалюючи результати. Але постав новий виклик — впоратись з масштабною психотравмою нації. Треба було діяти у стислі терміни, гнучко змінювати формати, використовувати науково обґрунтовані методи та отримувати терапевтичний ефект.

24 лютого 2022 життя українців докорінно змінилося у зв'язку з початком повномасштабних військових дій. Хтось в цей день перебував у безпеці та дізнався про події з інформаційних джерел, хтось прокинувся від звуків вибухів та сирен. Але де б ми всі не знаходились, перша думка була про безпеку своїх дітей та близьких, можливої евакуації, збирання речей, забезпеченням усім необхідним, потім треба було облаштовувати побут у спробі підготуватися до активних бойових дій та переміщуватись у пошуку безпечних місць. Гостро поставало питання «їхати або залишатися», ситуація вимагала приймати рішення, кожен робив свій крок у майбутнє, яке не можна було

www.kubg.edu.ua

планувати через високий рівень непередбачуваних життєвих обставин.

Відбулось знецінення матеріальних цінностей та усвідомлення міцності сімейних зав'язків, виникла гостра потреба у спілкуванні з рідними та близькими, посилилось відчуття національної ідентичності, єдності з суспільством, бажання боротись з ворогом будь-яким способом та допомагати, хто чим може.

Практично всі без винятку відчували тривогу за себе та своїх близьких, крім того, у більшості людей з'явилась ненависть до агресора. Дві головні емоції, які супроводжували українців — це страх та гнів, які є ознаками стресу.

Кожна людина відчуває емоції по-різному: у когось емоційні прояви різко змінювали одне одного; у когось на місце інтенсивних переживань прийшли виснаження, апатія та розгубленість; дехто намагався придушити свої емоції, дехто переживав емоції через фізичний біль. З цим навалом шокуючих подій, інформаційним тиском та напругою, гострими емоційними реакціями на жахливу ситуацію потрібно було якось впоратись.

Що відчували наші вчителі та як намагались привести себе до ладу?

Учитель — це в першу чергу людина, їй притаманно переживати все те, що й звичайним людям, а інколи, через особливості професії, велику кількість комунікацій, високий рівень відповідальності, прояви професійного вигорання — навіть більше.

Після вимушених канікул, педагогічні працівники повинні були приступити до роботи, розпочати освітній процес та виконувати безліч важливих ролей: бути і педагогом, і мамою, і просто людиною.

Всі ми розуміємо, що педагог працює з найбільш уразливою частиною населення — дітьми. За замовчуванням, від вчителя ситуація вимагала вийти до дітей, демонструючи наступне:

- власний спокій та врівноваженість, щоб допомогти заспокоїтись тим, хто цього потребує;

www.kubg.edu.ua

- терпіння до учнів, які, особливо у перші дні, намагались розповісти про пережити події, свій настрій і стан, перебиваючи один одного;
- вміння дати надію на майбутнє, мотивувати, надихати, акцентуючи увагу на маленьких перемогах кожного дня;
- тактовність, якщо в когось трапилась жахлива подія і треба не зачепити найболючіше;
- розуміюче ставлення до послаблення здатності зосереджуватись, запам'ятовувати, мислити тощо;
- гнучкість, щоб мати альтернативний план дій, якщо якась подія потребує обговорення та стає важливішою за тему уроку.

Погодьтесь, відповідати цим якостям не завжди просто, а що робити, якщо в тебе ще й «болить» особисте?

Як і всі українці, наші вчителі відчували переважно страх, гнів, розпач, їх душили сльози та накривали емоційні зриви. Тому перед адміністрацією та психологічною службою школи стало гостре питання підтримки педагогів, надання їм інструментарію для відновлення власного ресурсу, щоб вчитель був у нормальному психологічному стані та міг впоратися з викликами часу. Надаючи енергію та допомогу іншим, треба навчитись турбуватись про себе, підтримувати життєвий баланс. Якщо вчитель сам володіє техніками психологічної самодопомоги, він завжди зможе надати цінну пораду і учню, і батькам.

З метою озброєння педагогів школи психологічними техніками був впроваджений наступний формат: щотижневі групові онлайн-зустрічі на базі Zoom. Психологом школи була розроблена програма, що спиралася на методику «Діти і війна. Техніки зцілення», використані методи саморегуляції з курсу травматичної педагогіки, запропонованої німецькими психотерапевтами, розробки Д. Гоулмана з розвитку емоційного інтелекту, власний практичний досвід. Курс занять був спрямований на підтримку важливих складових здоров'я людини — фізичну, емоційну, когнітивну та соціальну. У зв'язку

www.kubg.edu.ua

з проблемами, пов'язаними з місцезнаходженням, прив'язкою до інтернету, розкладом, сімейними обставинами, ми вирішили призначити час наших зустрічей на суботній ранок, назвали наш клуб психологічної підтримки «Від суботи до суботи» на зразок улюбленої багатьма передачі українського радіомовлення та вирішили головне питання: одну годину на тиждень необхідно витратити на себе. Таким чином народився і девіз: «Вчасна самодопомога — моя зброя».

Мої колеги були в різному емоційному стані, але всі потребували, по-перше, заповнити ту соціальну прірву, яка виникла в перші дні війни, всі хотіли висловитись, по-друге, всі хотіли розповісти, як це відбувалось саме в їх родині, з якими труднощами зіткнулись, як їх подолали. Через ті розповіді ми і плакали, і сміялись, і співчували, і вчились в подальшому звикати в ході розповіді називати свої переживання та емоції, згадувати та зосереджуватись на своїх тілесних відчуттях, ділитись рецептом власного відновлення та пошуку ресурсу.

Ще однією формою роботи стало написання листа, в якому були описані події, які довелось пережити автору, з обов'язковим акцентом на почуття та емоції. За жеребкуванням ми надсилали ці листи один одному, а потім висловлювали свої почуття та обмінювались думками, співчували, подеколи сміялись. Нам всім треба було звільнитись від застряглих емоцій, почуттів, невисловлених думок та почати роботу над опануванням технік самодопомоги.

Першим етапом було роз'яснення, як саме працює мозок людини, які властивості психіки, як працює симпатична та парасимпатична нервова система, реакції тіла на життя у стресі, природи емоцій та палітри емоційних проявів, як низка травмуючих подій приводить до гострих нервових розладів та ПТСР. З тією теоретичною базою можна було вже приступати до практичних занять.

Технік самодопомоги дуже багато, вони широко представлені в різних джерелах, але їх можна умовно поділити на групи:

www.kubg.edu.ua

- Дихальні вправи;
- Фізичні вправи на розслаблення;
- Вправи для позбавлення почуття провини;
- Вправи для позбавлення від негативних емоцій;
- Вправи для позбавлення від нав'язливих думок;
- Вправи від безсоння;
- Вправи для здобуття внутрішньої опори;
- Техніки заземлення;
- Ресурсні вправи;
- Медитативні практики;
- Візуалізації;
- Афірмації;
- Колажі;
- Гумор;
- Творчість.

В ході практичних занять педагогам було запропоновано багато вправ, і кожен складав для себе індивідуальний комплекс для щоденного особистого використання, зручний та придатний до ситуації. Вправи були підібрані з урахуванням стислого простору, бо багато людей знаходились не в своїх домівках, але якщо є один квадратний метр площі, олівець та папір — можна приступати. Широкий діапазон вправ дав змогу вибирати, що найбільш підходить саме тобі, визначити, що тобі припало до душі, що є бажання застосовувати в повсякденному житті. Але всі види практик були опрацьовані та вивчені.

Наші психологічні зустрічі були розраховані на вісім занять, педагоги розуміли, що вчаться розуміти себе, підтримувати себе та один одного, вести м'який діалог (бо знають, до чого приводять необережні висловлювання). Учасники зустрічей відчули терапевтичний ефект, їх життя набуло інших красок, навіть у стані війни, з'явилось бажання жити і працювати, і це було найвищою цінністю. Після закінчення всі відчували таку єдність, відкритість, підтримку, щирість, що не хотіли переривати позитивну динаміку зустрічей. Тому ми вирішили зроби-

www.kubg.edu.ua

ти трансформацію наших зустрічей і перейти у формат творчих «посиденьок». Бо саме творчість є джерелом натхнення.

Ми ділились своїми здобутками у мистецтві вишивки, кулінарними рецептами, читали вірші, розписували крашанки, навіть співали онлайн українські пісні, ділились родинними традиціями. Усі ці форми роботи, які були створені з метою допомоги педагогам, дали величезний приплив сил, впевненість, віру та надію.

І кожен з нас розумів, що ми повинні бути по-перше, фізично здоровими, а для цього потрібно мати здоровий сон, нормальне харчування та збалансоване навантаження, та, по-друге, психічно здоровими — для цього потрібно вміти розуміти свої емоції та почуття, навчитись ними керувати, дозволяти собі мріяти та мати плани на майбутнє, бути причетними, відчувати єдність та мати змогу творити. Бути міцними та сильними — саме цього сьогодні від нас вимагає суспільство та час.

Головний спільний висновок, який був зроблений на наших зустрічах, хочеш бути «в порядку» з собою, зі своїми думками, зі своїми почуттями, зі своїм оточенням — вчись розуміти своє тіло, свою душу, природу своїх емоцій, експериментуй, знаходь своє задоволення, свій інтерес, свій ресурс і знаходь на це час! Відчуй свій баланс! Людина, яка знайшла для себе джерело енергії, залюбки ділиться нею з іншими. І в цьому нескінченному циклі через наповнення себе, а потім віддачі своєї енергії, знань, умінь, навичок, життєвого досвіду дітям, вчитель проживає все своє професійне життя!

Війна не закінчиться завтра, ми всі це розуміємо, ми не вийдемо з неї без втрат, ми не зможемо забути жахіття війни, зруйновані міста і села, вбитих мирних мешканців. Ми ще довго будемо загоювати рани та носити в тілі уламки цієї війни, здригатися від несподіваних звуків, кричати уві сні, плакати від спогадів, вимикати фільми зі сценами насилля. Але ми будемо творити і відбудовувати міста, багато працювати, надавати допомогу тим, хто цього потребує та вчитись жити у новій реаль-

www.kubg.edu.ua

ності, жити в умовах війни та її наслідків. Ми, освітяни, педагоги та психологи, повинні в цей час, перш за все, знайти опору в житті для себе та сили працювати заради майбутнього нашої України, заради дітей, які повинні стати цвітом здорової, сильної та освіченої нації, а це складне завдання, бо вони в свої дитячі роки були свідками подій, від яких їм ще довго прийдеться оговтуватись. Нам потрібно мати сили вистояти та дати раду прийдешньому поколінню. Саме тому ми поставили однією з пріоритетних задач фізичне та психічне здоров'я педагогів та працюємо над цим.

Ліна Орловська,
практичний психолог ЗЗСО № 53
Шевченківського району м. Києва

Застосування техніки «Безпечне місце» в роботі з дітьми дошкільного віку

У ситуації постійної нестабільності, пов'язаною з війною, діти потребують допомоги більшою мірою, ніж дорослі. Оскільки їм важко впоратись з емоціями, які вони відчувають. Ці емоції можуть бути різноманітними й непередбачуваними. І це нормально в умовах такої ненормальної ситуації, у якій ми зараз перебуваємо. Завдання ж психологів допомогти дітям навчитися справлятися з цими емоціями.

Існує безліч технік, які допомагають стабілізувати емоційний стан. Однією із найефективніших, на мій погляд, є техніка «Безпечне місце». Її можна застосовувати під час перебування в укритті або у безпечному місці, під час загрози або ж у будь-який час, коли необхідно стабілізувати стан дитини. Досить часто її використовують і дорослі.

www.kubg.edu.ua

Інструкція досить проста і чітка. Ми просимо уявити те місце, де дитині було добре. Це може бути якесь реальне місце чи подія, які вона пам'ятає (такі як подорожі, святкування), або ж місце, про яке вона читала чи бачила у фільмах. Це може бути і місце, яке вона вигадала. Дайте дитині достатньо часу, щоб подумати про місце.

Супроводжуйте цю техніку такими фразами:

«Зроби кілька глибоких вдихів-видихів, заплющ очі і подумай про це місце, уяви себе в ньому, роздивись, що є навколо.

Якого кольору та форми предмети у цьому місці? Якщо хочеш, то можеш простягнути руку та доторкнутись до них. Які вони на дотик? А що ти бачиш на віддалі?

Це твоє безпечне місце і ти можеш уявити будь-що. У ньому ти почуваєшся спокійно й затишно.

Пройдись у цьому місці. Які у тебе відчуття? Крокуй повільно.

Що ти помічаєш навколо? Торкнися цього.

Послухай, що відбувається довкола цього місця, що ти чуєш? Які це звуки?

Чи є в цьому місці якісь запахи, які вони? Що вони тобі нагадують? Тут ти можеш уявити все, чого потребуєш.

www.kubg.edu.ua

А тепер уяви, що у цьому місці поруч з тобою є хтось особливий. Це може бути навіть вигаданий герой з мультфільмів або людина, яка вселяє силу та спокій. Це той, хто є хорошим другом і допомагає, хтось сильний і добрий. Він тут лише для того, щоб допомогти тобі та подбати про тебе. Уяви, що ви удвох досліджуєте це місце.

Пам'ятай: це твоє безпечне місце. Воно завжди з тобою. Ти завжди можеш уявити себе у цьому місці, коли захочеш спокою, впевненості та щастя. Твій помічник завжди буде поруч. Подивися ще раз на нього.

А тепер приготуйся відкрити очі й залишити своє безпечне місце. Коли ти відкриваєш очі, то відчуваєш себе більш спокійним та щасливим».

Після цього вкажіть дитині на зв'язок між тим, що вона створила (у своїй уяві) і тим, які це викликає у неї почуття.

Є модифікації, які можна використати під час роботи з даною технікою. А саме:

- Намалювати «безпечне місце» за допомогою олівців, фарб, пастелі, що дасть змогу детальніше «побачити» його.
- Зліпити фігурку, яка асоціюється з безпечним місцем, з таких матеріалів як глина, тісто, пластилін тощо (потім цю фігурку деякий час зберігати для того, щоб була змога швидше повертатись у «безпечне місце»).
- Використовувати метафоричні картки для того, щоб знайти на них «безпечне місце», якщо дитині його складно уявити. Опісля — попросити домалювати ті деталі, яких, на її погляд, не вистачає.

www.kubg.edu.ua

Анна Сазонова-Беньковська,
практичний психолог
спеціалізованої школи I–III ступенів
з поглибленим вивченням
англійської мови № 85
Голосіївського району м. Києва

Інноваційні практики практичного психолога спеціалізованої школи I–III ступенів з поглибленим вивченням англійської мови № 85

Україна сьогодні переживає складну соціально-політичну ситуацію. Продовжується військова агресія росії, не зменшується потік біженців з окупованих територій та тих, які постійно перебувають під обстрілами. Сотні тисяч людей змушені покинути свої домівки і тимчасово переміститися в інші регіони нашої держави та виїхати закордон.

Тому в умовах воєнного стану значно підвищилася роль спеціалістів психологічної служби системи освіти щодо збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу, відновлення їх внутрішніх ресурсів.

Раніше був вислів «діти війни», але зараз... У війни нема дітей, бо вона не народжує, а, навпаки, несе смерть та вбиває. Діти та підлітки — одна з найуразливіших категорій населення, у яких психологічна травма, викликана надзвичайною подією, може істотно порушити весь подальший хід психічного розвитку.

Психологічна травма руйнує уявлення дитини про життя, його цінності. В результаті травми в дитини змінюється звична картина світу, зникає довіра до нього (втрата відчуття що світ безпечний та справедливий), деформується система відносин з оточуючими людьми, зникає довіра до дорослих, втрачається позитивна перспектива на майбутнє. Переживання травми актуалізує трансформацію особистості, при якій вірогідність

www.kubg.edu.ua

небажаної форми поведінки, наприклад девіантної, як форми компенсації і захисту від важких переживань, набагато збільшується. Будь-яка нова ситуація вимагає дуже багато зусиль для адаптації, викликає сильну тривогу, навіть якщо не пов'язана з травмою. Нервова система такої особистості знаходиться в постійній готовності до тривоги.

Тому психологічний супровід дітей та підлітків, що опинились в умовах воєнного стану та впровадження інноваційних практик в роботі практичних психологів закладів освіти є необхідним і особливо актуальним.

У своїй роботі я використовую декілька інноваційних практик, а саме:

Арттерапію та хібукі-терапію з використанням терапевтичної іграшки Хібукі.

Арттерапія — це терапія мистецтвом.

Перевага цього методу в роботі з дітьми полягає в тому, що він є достатньо екологічним.

Арттерапія допомагає дитині прожити історію, яку вона самостійно творить. А спеціаліст повинен бути поряд та підтримати її на цьому шляху.

Відзначимо найбільш значущі переваги арттерапії у порівнянні з іншими видами допомоги:

- Не має обмежень. Будь-хто може створювати творчий продукт. Ми не маємо на меті створення ціннісного музейного експоната. Важливий сам прояв особистості в моменті роботи.
- Невербальне проявлення запиту і символізм.
- Творча діяльність допомагає обходити цензуру свідомого і дає доступ до несвідомих проявлень людини.
- Сам процес творчості в багатьох випадках є ресурсним. Таким чином займаючись творчістю людина може подолати апатію, безініціативність, пережити внутрішні конфлікти, тривогу, страхи та сформувати більш активну життєву позицію.

www.kubg.edu.ua

Профілактичні заняття з елементами тренінгу проводились онлайн з учнями школи з періодичністю 1 раз на тиждень протягом 1 години. Мета занять — стабілізація психологічного стану через пошук внутрішніх та зовнішніх ресурсів. Основні методи і форми роботи, що використовувались: комунікативні ігри, релаксаційні вправи, візуалізація, арттерапія.

Розглянемо застосування деяких арттерапевтичних технік, спрямованих на вивільнення в дітей негативних емоцій, агресивних проявів.

Робота з м'яким матеріалом: глиною, пластиліном, солоним тістом.

Зазвичай, у такій роботі дитина демонструє накопичену енергію: ліпить або розминає, стукає по глині кулачком, відриває шматочки від виліпленої фігурки, втирає пластилін у картон чи папір.

Малювання:

— На вільну тему, використовуючи не лише пензлики, а й допоміжні засоби: м'ятий папір, трубочки для коктейлю, пальці, долоні тощо. Подібна робота сприяє розслабленню і дає позитивний емоційний заряд.

— Старшим школярам можна пропонувати наступні теми для малювання: «Образа», «Щастя», «Дружба», «Злість», «Радість», «Мир» та інші.

— Домальовувати на малюнках-піктограмах (обличчя людини, фігури людей) те почуття чи ту емоцію, яку дитина зараз переживає. Потім вона називає, що це за переживання, чому вона в такому стані та розфарбовує фігурку тим кольором, який відповідає даній емоції.

— Прийом «швидке заштриховування». Дітям пропонуються вже готові шаблони чи вони самі створюють малюнок, який енергійно замальовують олівцями.

— Дитина в хаотичному порядку наносить плями фарби на папір, а потім згинає листочок навпіл, розкриває його і називає різні образи чи домальовує якісь деталі, щоб

www.kubg.edu.ua

утворився завершений образ будь-якого предмета чи людини.

На заняттях мною використовувались адаптовані авторські арттерапевтичні техніки Вікторії Назаревич, а саме: унікальний посібник-розмальовка із вправами, щоб впоратися зі стресом у дитини, допомогти подолати тривогу і зняти емоційну напругу.

Яни Поліщук: «Різноколірний слон у клітинку», «Мій власний супер-герой», «Птах миру», «Долоньки миру», «Захисна парасолька» тощо.

Під час занять з дітьми ми також практично опановували комплекси вправ на «заземлення», які допомагають стабілізуватись та повернути відчуття балансу всередині, навіть якщо «зовні» стан абсолютно нестійкий. Ці вправи відпрацьовувались до рівня автоматизму, для того, щоб в критичній ситуації, якщо вона станеться, діти змогли повернути собі контроль, стійкість та відчуття власного тіла, бо тільки після повернення контролю ми відчуваємо безпеку й можемо раціонально мислити й ухвалювати рішення.

Завдяки запропонованим та відпрацьованим різноманітним технікам та вправам учні можуть в подальшому самостійно обрати ресурс, що їм підходить та допомагає повернути собі життєву стійкість, не потрапити в тенета стресу, паніки та розпачу.

Корисні покликання на методичні матеріали та приклад одного заняття більш детальніше описані в додатках.

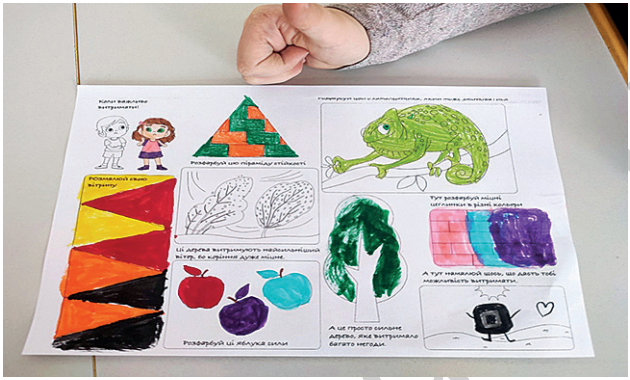
Хібукі-терапія допомагає дітям справлятися зі своїми тривогами та стресом.

Терапевтичний інструмент Хібукі (собака-обіймака) є професійним методичним посібником для психолога, психотерапевта і вчителя в роботі з дитячою травмою, профілактикою ПТСР у дітей та підлітків. Методика Хібукі-терапія є авторською розробкою доктора Шай Хен-Галя (Ізраїль), усі права захищені законами України, Ізраїлю та міжнародними документами. Ексклюзивні права навчання, використання цієї

www.kubg.edu.ua

методики в роботі з терапевтичним інструментом Собака-обіймака (Хібукі) належить представнику проєкту «Хібукі терапія» — Дафні Шарон-Максимов (Ізраїль).

Додаток 1



Мал. 1. Посібник-розмальовка Вікторії Назаревич із вправами, щоб впоратися зі стресом у дитини

Додаток 2

Мал. 2. Аерографія (трубочки для коктейлю)

www.kubg.edu.ua

Авторське заняття з елементами тренінгу
«Прийняття декларації самоцінності» (за В. Сатир)

Хід заняття

Матеріали: собака Хібукі, папір, олівці, фломастери, маркери, хустинка.

Мета: стабілізація емоційного стану, формування позитивних взаємин з однолітками шляхом усвідомлення, співпереживання та залученості.

Завдання:

- формування позитивного мислення, віри в себе та свої сили;
- профілактика та подолання тривоги, психоемоційного напруження.

Вікова аудиторія: молодший підлітковий вік, діти 4–5 класу (10–11 років), кількість — 12–15 осіб.

Тривалість: 45 хвилин.

Очікувані результати: підвищення віри в себе, зняття психоемоційного напруження, зниження рівня тривожності, вміння використовувати прийоми подолання стресу та вміння пристосуватися до нових умов життя.

№ з/п	Назва	Тривалість
1.	Вправа «Загубився!»	10 хв.
2.	Вправа «П'ять добрих слів».	10 хв.
3.	Вправа «Історія з життя»	15 хв.
4.	«Прийняття декларації самоцінності» (за В.Сатир)	5 хв.
5.	Поради від Хібукі щодо підвищення самооцінки	5 хв.

www.kubg.edu.ua

Психолог: сьогодні на занятті ми з вами поділимося одне з одним досвідом із життя Хібукі, а також навчимося разом з ним долати труднощі, мислити позитивно, знайдемо нових друзів та просто проведемо цікаво час.

І. Вправа «Загубився!»

Мета: Зняття первинної напруги. Діти стоять у колі.

Психолог: Ми всі, разом з Хібукі гуляємо по лісу, раптом бачимо — його немає (Хібукі зав'язуються очі, щоб він нікого не бачив). Ми починаємо хором кликати його: «Ау, Хібукі». Але насправді він не загубився, а сховався. Коли йому захочеться він відгукнеться на оклик однієї дитини і скаже: «Я тут!». Після чого роль Хібукі, що заховався надається тій дитині, на голос якої пес відгукнувся (тоді вони міняються місцями (песик з дитиною), учневі зав'язують очі і гра повторюється.

ІІ. Основний етап

- **Вправа «П'ять добрих слів».** ***Мета:*** сприяти самопізнанню

Інструкція. Учасники об'єднуються в групи по декілька осіб (максимально — 5, ранжування можна зробити в будь-який спосіб, наприклад: за кольором: діти об'єднуються у групи, витягнувши папірець на якому вказано той чи інший колір). Кожен учасник малює на папері лапку Хібукі та пише на ній ім' я свого собаки, а далі передає аркуш сусідові справа. На лапці наступний учасник пише будь-яку позитивну, привабливу якість або рису Хібукі.

- **Вправа «Історія з життя Хібукі»**

Психолог пропонує школярам сісти в коло.

Інструкція: Зараз ви будете розповідати одне одному історії з життя Хібукі. Це можуть бути веселі історії або сумні. Кожний, хто забажає розповісти історію з його життя, може це зробити, а хто не бажає — може просто уважно послухати інших. Погляньте на цього песика Хібукі (собака тренерки). Лише той, хто його тримає в руках, має право говорити. Всі інші тихо слухають. Щоб якомога більше дітей мали змогу розповісти свою історію. Я буду стежити за часом.

www.kubg.edu.ua

Діти по черзі, тримаючи Хібукі розповідають історії з його життя.

Обговорення:

- Чи було у вас відчуття, що всі уважно слухали?
- Що відчував Хібукі під час розповіді?
- Чи пролунала розповідь, схожа на розповідь вашого песика?

ІІІ. Заключний етап

Адаптована вправа «Прийняття декларації самоцінності» (за В.Сатир)

Ведучий тримає в руках свого Хібукі і говорить від його імені:

- Я — це Я.
- У всьому світі немає нікого такого ж, як Я.
- Є песики, чимось схожі на мене, але немає нікого точнісінько такого ж, як Я.
- Тому все, що виходить від мене, — це справді моє, бо саме Я вибрав це.
- Мені належить усе, що є в мені: моє тіло, включаючи все, що воно робить; моя свідомість, включаючи всі мої думки і плани; мої очі, включаючи всі образи, які вони можуть бачити; мої почуття, якими б вони не були, — тривога, задоволення, напруга, любов, роздратування, радість; мій рот і всі слова, які він може вимовляти, — ввічливі, ласкаві або грубі, правильні чи неправильні, мій голос та лай, гучний або тихий; всі мої дії, звернені до інших песиків або до мене самого.
- Мені належать всі мої фантазії, мої мрії, всі мої надії і мої страхи.
- Мені належать всі мої перемоги і успіхи. Всі мої поразки і помилки.
- Все це належить мені. І тому Я можу дуже близько познайомитися з собою. Я можу полюбити себе і подружити-

www.kubg.edu.ua

ся з собою. І Я можу зробити так, щоб все в мені сприяло моїм інтересам.

- Я знаю, що дещо в мені спантеличує мене, і є в мені щось таке, чого Я не знаю. Але оскільки Я дружу з собою і люблю себе, Я можу обережно і терпляче відкривати в собі джерела того, що спантеличує мене, і дізнаватися все більше і більше різних речей про себе самого.
- Все, що Я бачу і відчуваю, все, що Я говорю і що Я роблю, що Я думаю і відчуваю в даний момент, — це моє. І це дозволяє мені краще дізнатися, де Я і хто Я в даний момент.
- Коли Я вдивляюся у своє минуле, дивлюся на те, що Я бачив і відчував, що Я говорив і що Я робив, як Я думав і як Я бачу, що не цілком мене влаштовує. Я можу відмовитися від того, що здається невідповідним, і зберегти те, що здається дуже потрібним, і відкрити щось нове у собі.
- Я можу бачити, чути, відчувати, думати, говорити і діяти. Я маю все, щоб бути близьким з іншими песиками, щоб бути продуктивним, вносити сенс і порядок у світ речей і інших людей навколо себе.
- Я належу собі, і тому можу будувати себе.
- Я — це Я, і Я — це чудово».

Заключне слово психолога

Психолог: а зараз я хочу вам прочитати поради від Хібукі *щодо підвищення самооцінки:*

- Пам'ятайте про свої позитивні риси замість того, щоб пам'ятати про негативне.
- Прагніть знайти хороше у всьому, що ви робите. Вітайте себе з цими успіхами.
- Постійно згадуйте свої успіхи і досягнення.
- Пробачте свої помилки. Визнайте свою помилку і адекватно компенсуйте збитки. Не перекладайте провину на інших і не звинувачуйте у всьому лише себе.
- Ставтеся до себе добре. Пам'ятайте: той, хто любить себе, виглядає краще і має міцне здоров'я.

www.kubg.edu.ua

- Прийміть себе таким, як ви є — унікальним, оригінальним, людяним.
- Живіть сьогоднішнім днем, і ви отримаєте більше задоволення від життя.

Рефлексія. Завершення заняття.

Висновок

Заняття побудоване з урахуванням віку дітей 10–11 років та їхньою реакцією на травмуючу стресову подію:

Симптоми	Перші кроки допомоги
1. Поглинання власними діями під час події, стурбованість своєю відповідальністю і/або виною	Допомога у висловлюванні прихованих переживань, спровокованих подією
2. Специфічні страхи, що запускаються спогадами або перебуванням на самоті	Допомога в ідентифікації та висловлюванні спогадів, тривог і в попередженні їх генералізації
3. Перекази і програвання події (травматичні гри), пізнавальні повторення і обсесивна деталізація	Дозвіл говорити і гратися, аналіз спотворень, знання про нормальність почуттів і реакцій
4. Страх бути пригніченим своїми переживаннями	Стимулювання вираження страху, гніву, печалі тощо в підтримуючій присутності дорослого, щоб попередити почуття захопленості переживанням
5. Порушення концентрації та навчання	Стимулювання повідомляти батькам і вчителям, коли думки і почуття заважають
6. Порушення сну (погані сни, страх спати самому)	Підтримка в оповіданнях про сни, пояснення, чому бувають погані сни
7. Турбота про свою безпеку і про безпеку інших	Допомогти поділитися занепокоєнням, заспокоїти реалістичною інформацією
8. Порушена або нестабільна поведінка (наприклад: незвично агресивна поведінка, негативізм)	Допомога в оволодінні переживаннями, апеляцією до самоконтролю (н-д: сказавши: «Напевно, це до самоконтролю (наприклад: сказавши: «Напевно, це важко — відчувати себе таким сердитим»)
9. Соматичні скарги	Допомогти ідентифікувати пережиті під час події тілесні відчуття

www.kubg.edu.ua

Симптоми	Перші кроки допомоги
10. Пильна увага до реакцій і одужання батьків, страх засмутити батьків своїми тривогами	Пропозиція спільних зустрічей з дітьми та батьками, щоб допомогти дітям поділитися інформацією з батьками — що вони відчувають
11. Турбота про інших постраждалих і їх сім'ї	Заохочення конструктивних дій в інтересах постраждалих і загиблих
12. Страхи, викликані власними реакціями горя, страх привидів	Допомога у збереженні позитивних спогадів про те, що дитина робила у важкий момент

Наприкінці заняття у дітей повинен знизитись рівень психоемоційного напруження та тривоги.

Мал. 3. Хібукі

Список використаних джерел

1. М. Романюк «Як уберегти дитину від впливу посттравматичного стану дорослих»/журнал «Практичний психолог: школа» № 12, 2014 р., с. 18.
2. Н. Ружицька «Травма та її прояви в поведінці дитини»/ газета «Психолог», № 9–10, 2016, с. 8
3. Психологічний проєкт «За межею байдужості». Практичні матеріали по роботі з дітьми постраждалими в наслідок кризових травматичних подій: https://naurok.com.ua/za-mezheyu-bayduzhosti-praktichni-materiali-po-roboti-z-ditmi-z-ptsr-99904.html

www.kmpu.edu.ua

4. Проєкт «Арттерапевтичні розмальовки» https://biloruska.foundation/artterapevtychni-rozmalovky/
5. Робочий зошит для самодопомоги «Баланс в умовах невизначеності» Авторка — доктор психологічних наук Катерина Леонідівна Мілютіна. https://pp.ippo.kubg.edu.ua/2022/10/10/%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%B9-%D0%B7%D0%BE%D1%88%D0%B8%D1%82-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B0/

Віталій Жовнер,
практичний психолог
ПЗ «Ліцею «Clever School»,
кандидат психологічних наук

Інноваційні практики практичного психолога ПЗ «Ліцею «Clever School»

Мета: узагальнення досвіду роботи персоналу Приватного Закладу «Ліцей «Клевер Скул» (далі — ліцей) щодо якісного навчання здобувачів освіти в умовах воєнного часу у 2022/2023 навчальному році; аналіз компонентів моделі інтегрального простору збереження та відновлення внутрішніх ресурсів у освітньому процесі на основі практичного досвіду;

Вступ: Сьогодення характеризується спостереженням зростання природних катастроф, терористичних актів, військових подій, від яких страждають люди по всьому світу. Збройна агресія рф, терористичні акти і техногенні катастрофи — ці та інші події мають не тільки матеріальні, медичні, але і соціально-психологічні наслідки. У цілому, на сьогодні, основний акцент складності проблематики робиться на тому, що протистояння триває, і неможливо передбачити час та спосіб

www.kubg.edu.ua

його завершення. Все це впливає і на психічний стан людей, і на їх мотивацію до подальшої діяльності, й на адаптацію тих, хто залишив зону бойових дій. Психологічні наслідки екстремальних впливів у районах ведення бойових дій проявляються наявністю в осіб травматичного та посттравматичного синдрому, що призводить до порушень процесів адаптації людей та широкого спектру людського ресурсу.

Ключові слова: *збереження, відновлення, ресурси, фактори, модель.*

На основі аналізу **інноваційних практик**, що безпосередньо були використані під час освітнього процесу в ліцеї, ми визначили основні групи факторів, які детермінують інтегральний простір збереження та відновлення внутрішніх ресурсів. Загалом на практиці ми виокремили зовнішні об'єктивні чинники, які були зумовлені в учасників макро- і мікроекономічними проблемами, викликані воєнним станом, соціально-економічною ситуацією в Україні, інформаційним рівнем (регулярна ІПСО), а також зовнішні «організаційного змісту» — суб'єктна взаємодія та можливі загострення, які відбувались на основі регулярних стресових ситуацій, вигорання, пов'язаних з екстремальним сьогоденням. Профілактика даних чинників підкріплено регулярною психологічною рефлексією, підтримкою, гнучкою комунікацією, створенням умов для утримання та концентрації «педагогічної уваги», саморозвитку; переглядом цілей під час тренінгів та нарад, де кожен з учасників брав активну участь. Активно застосовувались методи арт терапії.

На основі практичного досвіду учасникам освітнього процесу ліцею введено поняття моделі інтегрального простору фахівця в процесі професійного розвитку, збереження та відновлення ресурсів, що дало змогу об'єднати різнобічні його рушійні зв'язки, зовнішніх і внутрішніх детермінант: психологічні, біологічні, соціальні, організаційні, природничі, економічні, професійні. Компоненти відновлення та збереження ресурсів освітнього процесу взаємодіють в часі.

www.kubg.edu.ua

До провідних груп факторів збереження та відновлення ресурсів в професійному розвитку під час воєнного стану виокремлюють зовнішні і внутрішні[1, 2, 3, 4]. До зовнішніх факторів можна віднести макро- і мікроекономічні та організаційні чинники (відкрита взаємодія на всіх рівнях управління в Ліцеї), а до внутрішніх — біологічні (різновікова категорія педагогічного складу та обмін досвідом згідно принципу «навчання протягом життя»), соціальні (умови для безперебійного саморозвитку за будь-яких умов), професійні (професійна компетентність на підставі знань, навичок, умінь та їх підтримки), психологічні (підтримка психічних пізнавальних процесів, регуляція та моніторинг станів, утворень і властивостей психологом Ліцею).

Об'єднання таких провідних факторів в модель єдиного інтегрального простору, збереження та відновлення ресурсів персоналу ліцею під час освітнього процесу розширює можливості щодо розв'язання фундаментальних проблем та демонструє практичний акцент на основі: методів психологічного забезпечення, регулярного психологічного супроводу кожного з учасників освітнього процесу з урахуванням етапів розвитку особистості; спрямованості розвитку самоактуалізації, мотивації, професійної компетенції як основи професійно-психологічного потенціалу в структурі інтегрального простору збереження та відновлення ресурсів [1, 2, 3, 4].

Суттєве значення в забезпеченні й підтримці збереження та відновлення внутрішніх ресурсів учасників освітнього процесу має система безперервної професійно-орієнтованої освіти та психологічної підтримки в умовах воєнного стану У цілому загальний рівень освіти є одним з провідних чинників і передумовою успішного розвитку особистості [1, 4].

Аналіз літератури показує, що до числа провідних факторів забезпечення та відновлення ресурсів відноситься також позитивно-мотивована професійна діяльність, яка опосередковано зумовлює відношення з економічним, соціально-психологіч-

www.kubg.edu.ua

ним і професійним середовищем, взаємодію з оточуючими, що визначає соціальний рівень розвитку особистості [1, 2, 3, 4].

Висновки. Збереження та відновлення внутрішніх ресурсів учасників освітнього процесу ліцею визначається моделлю інтегрального простору фахівця та розглядається як функціональне, динамічне утворення активної суб'єктної взаємодії природи-суспільства-людини, що зумовлює ресурсні можливості людини у розвитку, під час воєнного стану, завдяки впливу зовнішніх і внутрішніх детермінант, професійних характеристик, які на кожному етапі професіогенезу під впливом таких рушійних сил як самоорганізація та самоактуалізація, мотивації, оновлення цілей і мети, нових соціально-професійних, духовних цінностей, подальшого саморозвитку особистості в професійному зростанні під час воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Карамушка, Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси /Л. Карамушка. — К. : Київ. вчені записки університету «КРОК», 2022. — С. 124–133.
2. Карамушка, Л. М. Тренінгова програма «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни»: зміст, структура, процедура проведення /Л. Карамушка. — К. : Київ. київський журнал психології та психотерапії, 2022. — С. 24–45.
3. Мазаракі, А. Світове господарство: виклики російсько-української війни / А. Мазаракі, Т. Мельник. — К. : Київ. ВІСНИК Київського національного торговельно-економічного університету, 2022. — С. 4–35.
4. Максименко, С. Д. Методологія і метод як еврестична функція психогенетичного потенціалу особистості / С. Максименко, М. Касинець — К. : Київ. Редакційна рада, 2023. — 70 с.

www.kubg.edu.ua

Людмила Ткаченко,
практичний психолог
спеціалізованої загальноосвітньої
школи I–III ступенів № 305
з поглибленим вивченням іноземної
мови Дарницького району м. Києва

Ефективні техніки та вправи надання першої психологічної допомоги

Життя кожного українця кардинально змінилося 24 лютого 2022 року.

Воєнні події, які відбуваються в Україні, є стресом для всіх, особливо для учасників освітнього процесу. За таких умов істотно зросла роль психологічної служби закладу освіти щодо забезпечення своєчасного і систематичного надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки.

Вагомого значення набуває забезпечення психологічно комфортного освітнього середовища для всіх учнів та забезпечення якісного освітнього процесу для дітей, які мають психологічну травму, надання компетентностей педагогічним працівникам щодо роботи з дітьми з психологічною травмою, забезпечення підтримки педагогічних працівників та залучення батьків до освітнього процесу.

За час військових дій на території нашої держави кількість звернень до психолога закладу освіти в рази збільшилася.

Проблематика звернень індивідуального та групового консультування нині стосується: тривоги за себе і за рідних, страхів, емоційних труднощів, виснаження, депресивних станів, спустошення, конфліктів рідних через політику, втрати у дітей розуміння цінності навчання та пошуку навчальної мотивації під час дистанційного навчання та в умовах війни.

Навчитися жити в умовах війни, адекватно сприймати реальність, опанувати себе, підтримувати близьких допомагають дітям практичний психолог та соціальний педагог школи.

www.kubg.edu.ua

Психологічна служба закладу освіти надає психологічну підтримку щодо подолання стресу, переживання втрати, горя, печалі та страждання. Постійно проводиться психотерапевтична робота з дітьми, які втратили батьків, домівку, здоров'я, пережили бомбардування, стали біженцями, внутрішньо переміщеними особами.

В умовах воєнного стану Служба працює як офлайн так і в онлайн-режимі. Зосереджує свої зусилля на вирішенні психологічних проблем учасників освітнього процесу, надає їм психологічну допомогу і психо-емоційну підтримку, допомагає виявити внутрішні ресурси та адаптуватись до нового середовища дітям переміщеним з інших міст нашої країни.

Психокорекційна та розвивальна робота з дітьми спрямована на подолання негативних явищ у закладі освіти, в сім'ї, в соціальному оточенні, формування особистості, розвиток психічних процесів, здібностей, відновлення внутрішніх сил, подолання страхів та тривоги.

У основі роботи — використання різних методик атртерапії (піскова терапія, казкотерапія, сенсорно-інтегративна терапія та інше). Під час занять та бесід діти розвивають свої комунікативні та емоційно-вольові навички, мають можливість більше дізнатись про себе, звільнитися від стресу, страху та напруження.

Також психологічна служба бере участь у підтримці педагогів в атестаційний період, допомагає їм відновити сили та знайти нові ресурси для життєдіяльності.

Вгамувати стрес: як «сенсорно-інтерактивна терапія» заспокоює дітей та дорослих.

Сенсорна кімната, яка облаштована у нашому закладі освіти, — це чарівне приміщення для релаксації, зняття стресу, це — терапія для емоцій. Перебування школярів у такій кімнаті спряє покращенню емоційного стану, знімає нервове напруження, допомагає розширити кругозір, розвиває увагу та творчі здібності. Занурення в атмосферу сенсорної кімнати нагадає усім, що існують радощі життя!

www.kubg.edu.ua

На заняттях із сенсорної терапії діти навчаються тримати рівновагу, розвивають координацію, вправність, покращують відчуття свого тіла, розслабляються, долають страхи, стають більш спокійними та менш тривожними. Також ці заняття сприяють стимуляції органів чуття, створюють розслабляючу атмосферу.

Сенсорна кімната має широку сферу застосування:

Релаксація — приміщення являє собою безпечне розслабляюче середовище, де дитина може розслабитися і поліпшити свій психологічний стан. Допомога в корекції поведінкових порушень — сенсорна кімната може відігравати різну роль в залежності від потреб. Одна з основних її цілей — заміна негативного мислення на більш позитивне.

Психічне відновлення — освітлення і музика, індивідуально підібрані для релаксації, створюють відчуття безпечного середовища, це підвищує ефект від роботи з психологом та допомагає швидкому відновленню після психологічних травм.

Світ з його шаленим бігом та постійним стресом дуже важкий як для дорослих, так і для дітей. Психокорекційна робота у сенсорній кімнаті допомагає відновити душевну рівновагу, підвищити мотивацію до навчання, відновити особисту гармонію та гармонію з навколишнім світом, розвивати емоційний контроль, самоконтроль, долати тривожність, апатію та агресивність у дітей.

Як зберегти своє психічне здоров'я в умовах війни (практики)

Невизначеність — головна їжа страху.

Нині тисячі людей відчувають тривогу, страх, стрес і відчай.

Пропоную декілька психологічних практик, які допоможуть реагувати більш спокійно і адекватно на все те, що діється довкола, повернути собі працездатний стан.

Порада:

Потрібно обмежити час та задати собі чіткі інтервали перегляду новин: 1 раз на годину; 1 раз на 3 години і т.д.

www.kubg.edu.ua

Особливий стрес викликає відчуття безпорадності і нездатності вплинути на події, тому корисно прийняти ідею: «Є речі, на які я можу вплинути, і речі, на які я ніяк вплинути не зможу, які поза моєю владою. Тому, те, що я можу робити — робитиму, а те, на що я не можу вплинути, — прийму як факт».

До війни ніхто не готовий, але навіть у такій ситуації треба знати, як справлятися з панікою і страхом.

Що важливо знати про тривогу і страх?

Тривога під час війни — нормальна реакція на небезпеку. Це емоційний стан з постійним очікуванням негативних подій.

Коротко розглянемо функції страху:

- охоронна: запобігає участі в потенційно небезпечній поведінці;
- мотиваційна: стимулює до дій з вірогідністю благополучного завершення події;
- адаптаційна: мобілізація організму для швидкої зміни поведінки і пристосування до нових умов існування.

Усі люди проходять три стадії стресової реакції:

1. **Тривога** — струс усього організму. *Утворюється коли, виникає загроза існування і триває від 6 до 48 годин.*
2. **Стійкість, адаптація**. *Ознаки стадії тривоги зникають, і опірність стає вище за норму.*
3. **Виснаження**. *Після довготривалого впливу стресора адаптивна енергія вичерпується, можуть з'являтися безповоротні симптоми тривоги, організм помирає.*

Прості практичні поради від психолога

Дихальні техніки

Повільно і глибоко вдихати через ніс і так само повільно і глибоко видихати через рот.

Інший варіант:

Вдихати і видихати на п'ять рахунків, або просто закрити очі і сконцентруватися на диханні.

Ще варіант:

Зробіть глибокий вдих, подумки рахуючи до чотирьох.

www.kubg.edu.ua

Наповнюйте легені, починаючи з нижніх відділів (живота).

Затримайте дихання, полічивши до чотирьох.

Зробіть повільний видих через рот, полічивши до чотирьох.

Затримайте дихання на 4 рахунки. Зробіть вдих на 4 рахунки.

Повторіть 10–12 разів.

Практики усвідомленості

Сядьте зручно, закрийте очі.

Просто дихайте і спостерігайте за вашим диханням, або відчуттями в тілі, або звуками навколо вас — 10–20 хвилин.

Сядьте зручно, подумки повільно і послідовно зверніть увагу на усі частини тіла по черзі, розслабляючи напружені ділянки. Якщо ви виявите десь у тілі ділянки, які напружені, але ви не можете їх розслабити, свідомо напружте їх щосили на декілька секунд, а потім розслабте.

Практика спрямованої уяви

Необхідно уявити «хороше місце», або «захищене комфортне місце».

Можна уявити ситуацію, в якій було добре і спокійно, намагайтеся зловити відчуття цього самого місця, звуки, запахи.

Як допомогти та підтримати дітей?

Психологічна підтримка дітей у воєнний час надзвичайно важлива, адже дітям необхідно відчувати себе у безпеці. Щоб підтримувати їх, керуйтеся наступними порадами.

Говоріть з дитиною

Обговорюйте з дітьми їхні почуття, спостерігайте за поведінкою та реакцією на страшні події. Постійно нагадуйте, що вони під вашим захистом. До того ж, вас захищають найсміливіші воїни. Якщо є можливість, нехай дитина робить щось руками — ліпить, малює або складає конструктор.

Будьте поруч

Надавайте дітям підтримку, у тому числі у вигляді обіймів. Намагайтеся робити щось разом, приділяйте їм більше часу, ніж раніше.

www.kubg.edu.ua

Контролюйте себе

Коли дорослі втрачають самоконтроль, це дуже впливає на дітей. Вони можуть злякатися та замкнутися. Більшість дорослих зараз відчувають страх, біль, злість та утому. Намагайтеся тримати себе в руках. Хоча б, коли діти поруч з вами.

Не забувайте про режим

Намагайтеся, наскільки це можливо, дотримуватися режиму та пам'ятати про сімейні ритуали. Вкладайте дитину спати в той самий час, як вкладалися раніше. Не забувайте про повноцінні прийоми їжі. Навіть, якщо ви знаходитеся у бомбосховищі, читайте дітям казки перед сном, якщо робили це раніше.

Не забувайте про ігри

Найкраща терапія під час складних життєвих обставин — це ігри. Давайте дитині можливість гратися, дивитися мультфільми, бігати та стрибати. Дозвольте дітям брати з собою в укриття улюблену іграшку.

Підтримуйте один одного

Постійно підтримуйте дітей. Говоріть, які вони хоробрі, як добре вони справляються з ситуацією, як вправно допомагають дорослим. Обов'язково розповідайте про перемоги ЗСУ, щоб діти вірили в світле майбутнє.

Продовжуйте робити ці та інші прості практики для підтримки себе у нормальному, адекватному стані упродовж усього періоду випробувань, які прийшли в наше з вами життя.

Психологія воєнного часу

Під час воєнних дій війна оселяється всередині кожного з нас. Настрій людей у цей непростий час дуже важливий, адже від нього залежать настрої в тилу та підтримка наших захисників.

Під час війни настрій населення постійно змінюється — від оптимізму та натхнення — до страху та паніки. Коли стається щось жахливе, люди діють за програмою виживання. Вони діють швидко та планують своє життя лише на кілька годин.

www.kubg.edu.ua

Після того, як шок проходить та повертаються базові емоції, людина може «піти» у страх та відчай, або ж відчути сильну ейфорію.

Втім, ейфорія не може тривати довго, адже ресурси психіки обмежені, тому настрій поступово починає погіршуватися. Якщо ви знаєте про коливання настрою та циклічність цих коливань, вам простіше буде переживати емоційні ями, під час яких особливо гостро відчувається страх та відчай.

Тривала активація нервової системи веде до виснаження і втоми, зниження пильності. Якщо у перші дні при звуках сирени люди негайно шукали укриття, спускалися у сховища, то з часом все більше людей починає ігнорувати сигнал небезпеки, продовжуючи займатися звичними справами.

Ситуацію ускладнює ще й те, що психологічно мало хто був готовий до війни, а тим більше до тривалих обстрілів, облоги, тривалого перебування у сховищах.

Реакції збайдужілості до небезпеки виникають внаслідок:

Звикання. Сирени звучать десятки разів на день, проте обстрілів чи ракетних ударів на своїй території люди не чують, не бачать вибухів. Тому вже можна почути легковажні виправдання, на кшталт, «скільки разів вже лунала тривога, а нічого не відбувається, тож можна не реагувати».

Втоми і виснаження. Тривале перебування у стані тривоги веде до виснаження захисних сил організму. Виникає втома, яка зменшує протидію небезпеці. Відчуття, що просто немає сил бігти у сховище.

Апатії. «Станеться те, що має статися, від мене нічого не залежить». Ми спостерігаємо багато емоцій, страждань, але й випадки щасливого неочікуваного порятунку, тому й може видаватися, що не варто й пробувати докладати зусиль.

Зрідка можливі й інші причини:

Переоцінка сил, власного досвіду, «безтурботність» — «зі мною нічого не трапиться», «я вмію поводитися у небезпеці». Так говорять люди, чия професія у мирному житті була пов'я-

www.kubg.edu.ua

зана із небезпекою, забуваючи про те, що сьогодні маємо справу із небезпекою зовсім іншого рівня.

Схильність «бути як всі» — «інші не ховаються, і я не буду». Навіть у стресових ситуаціях ми намагаємося подобатися оточуючим.

Та наразі саме пильність та реагування на небезпеку потрібні для того, щоб:

- вижити самому та допомогти вижити близьким;
- не просто вижити, а зберегти сили, щоб працювати, бути корисним, бо після перемоги потрібно буде докласти багато зусиль для відновлення того, що було зруйновано;
- бути прикладом для оточуючих. У небезпеці діти, люди старшого віку часто губляться та не можуть швидко орієнтуватися.

Дитяча психіка не так легко відпускає наслідки стресу. Робота психологічної служби закладу освіти полягає у тому, щоб знівелювати страшні спогади, обпалені війною та забезпечити кожній дитині щасливе дитинство, наповнене любов'ю, турботою та опікою.

Список використаних джерел

1. Посібник «Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни»
2. Науково-методичний збірник «ОСВІТА УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ» Інноваційна та проєктна діяльність (С. Кириленко, І. Євтушенко)
3. https://imzo.gov.ua/psyholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/
4. https://dovidka.info/psyhologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/
5. http://www.soippo.edu.ua/index.php/46-uncategorised/4799-psikhologichna-dopomoga-pid-chas-vijni
6. https://dityvmisti.ua/blog/6727-psykhologichna-dopomoga-ta-pidtrymka-pid-chas-viiny-dobirka-porad-ta-rekomendatsii/

www.kubg.edu.ua

Олена Рогачевська,
практичний психолог
СШ № 329 «Логос»
Дарницького району м. Києва

Збереження та відновлення внутрішніх ресурсів всіх учасників освітнього процесу

Дуже важливо знати свої джерела поповнення сил. Якщо говорити про учасників освітнього процесу, то це є діти та дорослі (вчителі/батьки), і вони мають нерівну кількість ресурсів.

Одразу хочу окреслити, що діти мають менше внутрішніх ресурсів, ніж дорослі, тому спочатку спираються на зовнішні опори: батьків, вчителів, тренерів… Дорослі ж учасники освітнього процесу мають більше як зовнішніх, так і внутрішніх ресурсів.

Що ж таке ресурси?

Ресурси — це ті опори, на які ми можемо спиратися, щоби жити повноцінним, щасливим, наповненим, плідним, цікавим життям.

Які бувають ресурси?

Умовно ми можемо розділити ресурси на зовнішні та внутрішні. Зовнішні ресурси — це та підтримка, яку ми черпаємо ззовні — це наші рідні, друзі, спільнота, цікава справа, хобі, робота, природа, тварини, творчість. Але, як казав засновник гештальттерапії Фріц Перлз: «Зрілість — це є перехід від опори на інших до опори на самих себе». Також пам'ятаємо засновника логотерапії Віктора Франкла, який шукав опори в своєму внутрішньому світі, коли знаходився в концтаборі: «Можна витримати будь-яке «як», якщо знаєш заради чого». Тобто, людині важливо знати, що вона суб'єкт, а не об'єкт свого життя. Отже, з чого складаються внутрішні ресурси дорослих учасників освітнього процесу (вчителів/батьків)?

www.kubg.edu.ua

Внутрішні ресурси:

— це та сила, яка є всередині нас, яку ми генеруємо самі;
— це опора на себе, тобто віра в себе;
— це наші цінності, які є нашими орієнтирами по життю (якою людиною я хочу бути? що я для цього роблю?);
— це знання своїх «сильних» рис характеру;
— це вміння себе приймати таким, як є (адекватна самооцінка);
— це вміння себе підтримати, самоповага, гідність;
— це наші здібності, таланти, навички (інтелект, фізична сила, комунікативність);
— це вміння брати відповідальність на себе, самостійність, ефективність, рішучість;
— вміння турбуватися про себе, про свої потреби (фізичні, психічні);
— саморефлексія — вміння спостерігати за своїми думками, емоціями, поведінкою,
— це наша сила духу, стресостійкість, незламність.

Дуже важливо та корисно мати ці внутрішні ресурси, але також маємо знати, що людина — істота соціальна і триматися лише на внутрішніх ресурсах складно. Коли вичерпуються внутрішні ресурси ми починаємо використовувати зовнішні і навпаки. Що ж до дітей, як учасників освітнього процесу, ми маємо розуміти, що такого внутрішнього ресурсу, як дорослі люди, вони ще не мають.

Дитинство — це період, коли людина тільки вчиться спостерігати за собою і не вповні володіє навичками самодопомоги. Діти ще не вміють спиратися на себе, тому потребують зовнішніх опор у вигляді дорослих людей, які будуть турбуватися про них. І наша задача, як дорослих людей — допомогти дитині формувати внутрішні ресурси у вигляді віри в себе.

Як це можна зробити?

1) потрібно самим вірити в дитину;
2) допомагати дитині бачити свої сильні сторони;

www.kubg.edu.ua

3) довіряти дитині — дозволяти самостійність, дозволяти робити помилки, проходити свій шлях, отримувати власний досвід, долати внутрішні страхи;

4) вчити турбуватися про себе;

5) вчити дитину формувати цінності.

Для того, щоб розуміти, як зберігати та відновлювати внутрішній ресурс, важливо також розуміти, куди він витрачається. У дітей внутрішній ресурс витрачається, коли дорослі люди в них зовсім не вірять, або ж надміру опікають.

Гіперопіка може призвести в майбутньому до вивченої безпорадності, несамостійності, відсутності віри в себе.

У дорослої людини внутрішні ресурси витрачаються:

— коли ми не вміємо задовольняти свої базові потреби: сон, їжа, вода, фізичні навантаження,
— коли у нас забагато самокритики та відсутня самопідтримка, є невпевненість в собі, низька самооцінка;
— при великій кількості стресів (емоційне виснаження);
— коли ми віддаємо свій ресурс іншим людям і не вміємо поповнити його;
— на токсичні стосунки.

Коли внутрішні ресурси виснажуються, людина схожа на розряджену батарейку. І чим менше внутрішніх ресурсів, тим більше людина спирається на зовнішні.

Як зберігати та відновлювати внутрішній ресурс?

Чим більше і краще розвинені внутрішні ресурси, тим людина впевненіша в собі, має більшу опорність до зовнішнього тиску, більшу стресостійкість.

Що потрібно робити?

1. Вчитися задовольняти свої базові потреби.
2. Слідкувати за балансом брати-віддавати ресурс.
3. Слідкувати за балансом праця-відпочинок.
4. Працювати над формуванням своєї самооцінки, віри в себе.
5. Спиратись на свої цінності, а не на емоційний стан.

www.kipp.edu.ua

6. Спостерігати за своїми думками, емоціями, поведінкою.
7. Розвивати стресостійкість.

Робота з усіма учасниками освітнього процесу щодо розуміння внутрішнього ресурсу, його збереження та відновлення (в індивідуальному та груповому форматах) полягає у :

1. Формуванні адекватної самооцінки, віри в себе.
2. Розвитку навичок асертивної поведінки.
3. Розвитку навичок самопідтримки.
4. «Знешкодженні» внутрішнього самокритика.
5. Розвитку навичок саморефлексії (спостереження за своїми думками, емоціями, поведінкою).
6. Розвитку навичок задоволення своїх потреб, турботи про себе.
7. Розвитку навичок резільєнтності.

Дуже корисною та цікавою є гра «Абетка ресурсу», коли на кожну літеру абетки психолог пропонує знайти і записати декілька своїх ресурсів.

Психологічний ресурс — це генератор наших сил для зустрічі з життєвими труднощами. Формуючи міцний внутрішній ресурс, ми стаємо нацією незламних людей!

Олена Щербань,
практичний психолог СШ № 255
Дарницького району м. Києва

Психологічний супровід дітей під час воєнних дій в Україні за допомогою методів інтегративної арттерапії

Шок від звістки про війну тривав недовго. А далі прийшло усвідомлення, що я мушу бути поряд з людьми, яким потрібна моя допомога. Але разом з цим я розуміла, що мені не

www.kubg.edu.ua

вистачає знань з кризової психології, я не маю достатнього досвіду роботи з психологічною травмою та посттравмою, отриманою під час війни, я вперше працювала з біженцями і родинами, де чоловік/батько/син пропав безвісти, і тривожилась, чи все я роблю правильно. І тоді я почала навчатися за програмою курсу Інституту інтегративної арттерапії «Психологічна допомога у кризі за допомогою методів інтегративної арттерапії».

Лекції чудових українських психотерапевтів Вікторії Назаревич, Віктора Панасюка і Андрія Сидоренка, семінари головного фахівця Ізраїля по роботі із травмою та посттравмою Інни Финкельман, супервізії доктора Маргарет Хіллз де Зарате Університету королеви Маргарет (Единбург) дали мені необхідні знання.

А в квітні-травні 2022 року були організовані арттерапевтичні онлайн-заняття з учнями нашого закладу освіти.

Ця робота продовжувалась і протягом 2022–2023 навчального року. Тепер я мала не тільки знання, але й досвід роботи і впевненість в собі. І можливостей стало більше — діти вийшли на очне навчання в школу.

Війна й зараз триває на нашій землі. Вона оселилася всередині кожного з нас. І діти — не виключення. Вони потребують захисту і підтримки. Але, крім цього, важливо навчити їх підтримувати самих себе в цей складний час.

Арттерапевтичні заняття — найкраща форма для цього. Через творче опрацювання символів та метафор ми пізнаємо і розширюємо свій внутрішній світ, передаємо свої переживання, емоції, бажання, енергії, знімаємо напругу та навчаємося взаємодіяти з людьми на новому емоційному рівні.

У кризовому стані страждають всі структури особистості: тіло, емоційно-вольова, когнітивна сфери. Засобами інтегративної арттерапії ми працюємо на всіх рівнях, починаючи з тіла, через емоції, образи, — до сенсів.

Кожне арттерапевтичне заняття складається з наступних етапів: дихальні вправи, вправи на роботу з тілом, вираження

www.kubg.edu.ua

емоцій, пошук нових сенсів через створення художнього образу.

Пропонуємо матеріали декількох арттерапевтичних занять, які можна проводити з учнями 1–6 класів, звісно, адаптуючи їх до певної вікової категорії.

Тема заняття «Дерево сили»

(При підготовці до заняття використовувалися матеріали семінару Віктора Панасюка «Сила стихій для виживання» — техніка «Дерево життя/сили/стабільності»).

Мета цього заняття — зміцнити зв'язок дітей з природою та власним внутрішнім світом через символічне зображення дерева, стабілізувати емоційний стан дітей, дати їм відчуття опори.

На початковому етапі заняття проводимо з дітьми дихальну вправу.

Потім, допомагаємо дітям ототожнити себе з рослиною. Пропонуємо їм встати і уявити себе деревом.

- Яким би деревом ти хотів бути? Молодим чи дорослим? Високим чи низьким?
- Встань, «проростi» ногами-корінням в «землю», відчуй зв'язок з нею. Коріння — зв'язок з родом, Батьківщиною, рідною землею. Відчуй її поживну силу, наберися цієї сили.

www.[illegible].edu.ua

- Відчуй свій «стовбур» — сильний, міцний або тоненький, гнучкий. Чи достатньо в ньому сили і витримки? Спробуй нахилитися в різні сторони і знов вирівнятися.
- Простягни руки-гілочки до сонця, яке дає дереву своє тепло, впевненість, радість. Спробуй погойдати руками.
- Поворуши пальчиками-листочками. Вітерець тріпоче «листочки», грається ними.
- Ось піднімається сильний вітер, розгойдує дерево, нахиляє його «стовбур» до самої землі, хоче вирвати його з корінням. (Діти виконують відповідні рухи.) Але міцно тримається дерево за землю, надійно кора захищає його стовбур. Чи вистачить сили у дерева? Чи впорається він з усіма труднощами?
- Що відчуває твоє дерево? Прислухайся до свого емоційного стану.

Наступний етап — просимо дітей намалювати своє дерево. Наголошуємо, що спочатку слід зобразити грунт, в якому росте дерево, щоб відчути стабільність і опору. І тільки потім саме дерево.

Після того, як діти створили малюнок, просимо їх поділитися враженнями і відповісти на запитання:

- Чи сподобалося вам створювати дерево? Який у вас під час роботи був настрій, думки?
- Які ваші дерева — реальні чи казкові? Розкажіть про ваші дерева.
- Де вони ростуть? Як себе почувають в цьому місці?
- Чи витримали ваші дерева бурю? Що їх наповнювало силою?
- Чи хотіли б ви зробити свої дерева більш витривалими і сильними?

Пропонуємо дітям зміцнити корені, стовбур, гілки дерева за допомогою різних матеріалів: ниток, шматочків картону, кольорового паперу, кори, тоненьких гілочок, тощо.

www.kubg.edu.ua

- Щоб ви хотіли запитати у дерева? А що б воно вам відповіло?
- Подивіться на свої дерева? Що ви відчуваєте? Як змінився ваш стан?

Психолог пояснює дітям, що дерево, з його глибоким корінням, міцним стовбуром і гілками, — символ стабільності, зростання та розвитку. Сила дерева — це ваша сила.

Тема заняття «Птах моєї витримки»

(При підготовці до заняття використовувалися матеріали семінару Віктора Панасюка «Сила стихій для виживання» — техніка «Широта споглядання»).

Мета цього заняття — допомогти дітям через символічне зображення птаха зануритися у світ власних можливостей, відчути власну внутрішню силу, формувати стресостійкість.

На початковому етапі заняття проводимо з дітьми дихальну вправу.

Далі запитуємо дітей, що вони знають про птахів, в чому їх сила і т.д.

Діти називають казки, міфи, легенди, де зустрічаються символи птахів, пригадують, що часто птахи виступають помічниками і супроводжують героя в його шляху і в битвах, таємно даючи йому пораду, допомагаючи долати труднощі.

www.vbg.edu.ua

Потім просимо дітей уявити себе птахом.

- Яким би птахом ти хотів бути? Це може бути якийсь реальний птах або вигаданий тобою.
- Яке в нього тіло, — шия, — голова, — лапки, — крила, — хвіст? Якого кольору пір'я?
- Це маленька пташка чи великий птах? Як далеко і високо він може літати?
- Він сміливий чи не дуже? Чи достатньо у нього сили і витримки для далеких перельотів, для виживання в чужих краях, для подолання труднощів?

Далі допомагаємо дітям ототожнити себе з птахом. Пропонуємо їм встати і походити, як птах, витягнути шийку, покрутити головкою, потягнутися всім тілом, порухати ручками-крилами, підняти їх вгору, відвести в сторони, за спинку, обняти себе руками-крилами і спробувати злетіти, махаючи крилами, потім, уявити, як птах, піднявшись високо в небо, ширяє над землею.

- Що відчуває твій птах? Прислухайся до свого емоційного стану.

Просимо дітей намалювати свого птаха, передаючи в малюнку його сміливість, силу духу. Далі діти діляться своїми враженнями від роботи:

- Чи сподобалося вам створювати птаха? Який у вас під час роботи був настрій, думки?
- Розкажіть про свого птаха.
- Чи хотіли б ви зробити свого птаха більш сильними і витривалим?

Пропонуємо дітям зміцнити тіло, крила птаха за допомогою різних матеріалів: пір'їнок, шматочків вати, кольорового паперу, тощо.

- Подивіться на свого птаха? Що ви відчуваєте? Як змінився ваш стан?

www.kubg.edu.ua

Психолог пояснює дітям, що у них, як і у птахів, достатньо сили, сміливості, витримки для подолання складних життєвих обставин.

Ще на одному арттерапевтичному занятті використовую метафору різнокольорового слона в клітинку. Слід сказати дітям, що різнокольоровий слон в клітинку — це персонаж дитячої книги відомого британського письменника та ілюстратора Девіда Маккі «Елмер». Історії про Елмера переведені 40 мовами світу. І нещодавно він заговорив українською!

Але на нашому арттерапевтичному занятті метафора різнокольорового слона в клітинку використовується для структурування, систематизації та спокою в час кризових подій.

Всі три компоненти метафори — це потужні структури:

- слон — це символ сили, мудрості, розсудливості,
- клітинка — психогеометрична структура балансу,
- колір — прояв наявного емоційного стану.

Поєднання цих структур в одній метафорі й формує позитивний арттерапевтичний ефект.

Тема заняття «Різнокольоровий слон в клітинку»

(Автор методики — Вікторія Назаревич)

Мета заняття — знизити рівень тривожності, знервованості в дітей, допомогти їм впоратися з відчуттям хаосу, втоми та безсилля в час війни.

На початковому етапі заняття проводимо з дітьми дихальну вправу.

Просимо їх пригадати слона, якого вони бачили в зоопарку, цирку або в кінофільмах, розповісти про враження від цієї могутньої тварини. Пропонуємо повільно походити, як слон, відчути своє важке могутнє тіло, руками зобразити велетенські вуха і порухати ними, потім — з'єднати руки і утворити хобот, опустити його вниз, набрати уявну водичку з річки і виплеснути її на себе, підняти «хобот» вгору і видати звук, схожий на

www.kubg.edu.ua

звук труби. Можна сказати дітям, що слони трублять, коли перебувають у стані страждання та загрози.

Діти малюють слона і креслять клітинки на його тілі. Розмір клітинок — на власний розсуд. Маленьким дітям можна дати готові шаблони.

Далі діти обирають кольори для розфарбування, які їм подобаються. Дуже часто це кольори українського прапора — жовтий і блакитний, а також — зелений, синій, помаранчевий і червоний.

Такого слона можна малювати не одного, а робити ціле стадо, зображати пару чи родину, слоника-помічника або ж слоника-захисника.

Дана техніка дуже подобається не тільки молодшим школярам. Її з задоволенням виконують і учні 5–9 класів. Спочатку вони дуже мовчазні, зосереджені, а потім починають ділитися своїми емоціями, думками, мріями, бажаннями. На одному з занять у школярів виникла ідея скласти казку про українського різнокольорового слона в клітиночку. Це була колективна творчість. Вона дуже захопила дітей. І в результаті ми отримали чудову історію. Хай вибачить нас Девід Маккі! В інших класах я розповіла цю казку, і діти малювали вже не просто слонів, а невеличкі ілюстрації до неї.

www.kuma.edu.ua

Хочу розповісти про використання на арттерапевтичних заняттях ще одного чарівного символічного образу — образу їжака. Їжак — символ виживання, самозахисту, боротьби зі злом.

«Їжаки багато в чому створіння унікальні. В тому вигляді, в якому ми знаємо їх сьогодні, їжаки жили лісами, полями та степами вже 15 мільйонів років тому. Отже, ці тварини відносяться до найдавніших ссавців, які дожили до наших днів. Ця їхня живучість містить багато підстав використовувати цей символ у психокорекційній роботі з дітьми». Ми використовували в своїй практиці образ їжака для формування впевненості та сміливості, при наявності страхів у дітей та при порушенні меж безпеки.

Для початку це були прості творчі завдання:

1. Намалюй голочки, з якими Їжачку не буде страшно.
2. Намалюй Їжачка, який у безпеці.
3. Намалюй ще когось або щось, що може стати в пригоді Їжачку для захисту.

4. Намалюй (виліпи з пластиліну або глини) Їжачка, що вміє себе захистити.

Надалі ми використовували в роботі терапевтичні казки Вікторії Назаревич про їжачків. За допомогою казки можна доступно та дбайливо пояснити дітям ті важкі події, які зараз відбуваються в житті українців. Наприклад, казка «Як Їжачки шукали нову нірку» допоможе дітям, які втратили домівку, знайти

www.bg.edu.ua

в собі сили адаптуватися на новому місці. А іншим дітям — зрозуміти почуття людей, які вимушені були шукати собі нове житло. А от казку «Їжачок, який згадував лихо» використовуємо для корекції травматичних спогадів у дітей.

Наведемо приклад роботи з казкою «Коли голки не заважають, або де знайти дружні обійми». Скоріше це шаблон історії про те, як дітям знайти для себе коло підтримки. Під час читання ми зупиняємось, ставимо дітям запитання, пропонуємо придумати, як вчинять герої або, що буде далі. Таким чином загальний зміст казки наповнюється для дітей особистим сенсом.

Пропонуємо текст історії та приблизні запитання до неї.

Коли голки не заважають, або де знайти дружні обійми
(*Автор — Вікторія Назаревич*)

Їжачок, який пізнав багато лиха, все ж таки був дуже добрий та сердечний. Він інколи веселився і інколи знову сумував, бо спогади повертали його в минуле. Він відчував, що й іншим, так само як йому, дуже боляче згадувати минуле спокійне життя. І ось що він вигадав:

- Створити коло підтримки інших звірів, які жили в його лісі.

www.kmd.edu.ua

- Він підтримував гарним словом, казав, що все буде добре.
- Він підтримував обіймами тих, хто сумував (його голочки були трохи колючими, але животик м'якенький та тепленький).
- Він підтримував смачними ягідками, які знаходив у лісі.
- І від того Їжачку самому ставало легше. Так працювало коло підтримки, бо й інші звірята підтримували Їжачка.

Запитання до казки:

- Чому іноді Їжачок сумував?
- Як йому вдавалося повернути собі радість?
- Як підтримували звірятка Їжачка?
- А хто тебе підтримує, коли тобі сумно?
- А кого можеш підтримати ти, коли йому сумно?
- А чому важливо підтримувати інших?

Далі пропонуємо дітям створити живу скульптуру «Коло підтримки мого класу». Найчастіше діти встають у коло і беруться за руки або обіймають один одного за плечі. Іноді створюють ланцюжок, тримаючи один одного під лікті. В різних класах по-різному. Головне, щоб без підтримки не залишилася жодна дитина. Дуже показово, коли в деяких класах діти запрошують до свого кола вчителя або психолога.

Після цього діти виконують творче завдання — намалювати лісову галявину, де дружні звірятка підтримують одне одного.

Як показує досвід, арттерапевтичні заняття мають високу ефективність. Вони допомагають подолати наслідки стресу, формують навички психоемоційної регуляції. Діти працюють з задоволенням, за відгуками батьків, знизився рівень тривожності, емоційної напруги, підвищилася самооцінка, укріплювалися позитивні якості особистості. Батьки відзначають позитивні зміни і в поведінці дітей: «Дуже цікаві, пізнавальні і такі необхідні нашим діткам, особливо зараз, заняття», «Даня став спокійніше, зникли прояви роздратованості», «Михайло перейняв життєстверджуючий настрій Ваших занять, захопився творчістю. Бачу його дитяче натхнення!» і т.д.

www.kubg.edu.ua

На закінчення — декілька порад щодо проведення арттерапевтичних занять з дітьми в умовах воєнного стану:

1. Творче самовираження дитини потребує фахового супроводу. Будь-який психологічний вплив потребує особливої пильності та підготовки. Якщо ви збираєтесь проводити арттерапевтичні заняття з дітьми, ви маєте бути впевнені, що зможете стабілізувати та підтримати кожного.
2. Шануйте творчість дитини. Нехай арттерапевтичний простір стане для неї безпечним. Уникайте категоричних інструкцій, зауважень, порівнянь з іншими дітьми, критики. Якщо дитина почувається щасливою у творчості, то як це виглядає — не має значення!
3. Арттерапевтичні заняття починайте з дихальних вправ і тілесних практик, які допоможуть дітям впоратися з внутрішньою напругою, закінчуйте — рефлексією.
4. Не використовуйте образи, звуки, які сприймаються неоднозначно і можуть призвести до травматизації.
5. Не наполягайте, щоб під час використання технік з візуалізацією діти заплющували очі, що може призвести до втрати контролю і, відповідно, до збільшення напруження.
6. Дітям важливо чути що те, що вони плачуть, гніваються, завмирають, бояться — це нормально. Дозволяйте дітям відреагувати в творчості будь-які емоції, якщо вони їх виявляють.
7. Надайте можливість дітям працювати різними арттерапевтичними матеріалами. Краще, якщо це будуть матеріали, які можна проконтролювати, — олівці, крейда, ручки, воскова пастель, глина, пластилін, каміння, нитки, тканини. Будьте дуже обережні у роботі з аквареллю — це матеріал, що пробуджує, посилює емоції.
8. Під час занять використовуйте образи стійкості, віри, надії — земля, гори, будинки, які побудуємо, дерева, які ми посадимо, квіти, які розквітнуть і т.д.

www.kubg.edu.ua

Список використаних джерел

1. Блог Вікторії Назаревич «Арт-терапія від професіонала» https://nazarevichart.wordpress.com/contact/about/
2. Назаревич В.В. Використання символів у роботі психолога https://nazarevich-art.com/learning/vorkshop-ispolzovanie-simvola-zmei-v-rabote-psihologa/
3. Назаревич В.В. Символічна мова природи: метаморфози дійсності. https://nazarevich-art.com/magazyn/actual-en-uk/simvolicheskij-yazyk-prirody-metamorfozy-reality/
4. Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях: практикум / упоряд. Браницька Т.Р. Матохнюк Л.О. Шпортун О.М. Вінниця, 2022. 131 с. URL: https://drive.google.com/file/d/1-_uHPcX-fqz9XyyRBzMvJP-EwrUNsfUS/view
5. Психологічні аспекти організації освітнього процесу в умовах воєнного / післявоєнного стану. Додаток 1 до листа Міністерства освіти і наук України від 19.08.2022 р. № 1/9530-22. https://www.schoollife.org.ua/psyholohichni-aspekty-organizatsiyi-osvitnogo-protsesu-v-umovah-voyennogo-pislyavoyennogo-stanu/
6. Руденко І.М. Психологічні техніки емоційної саморегуляції для учасників освітнього процесу в умовах Нової української школи: посібник. Черкаси: КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР», 2022. 57с. URL: https://eu.docworkspace.com/d/sACGf_EbcofxeuKGlwa6nFA

Олеся Латиш,
практичний психолог СШ № 105
Дарницького району м. Києва

Інноваційні технології в роботі практичного психолога СШ № 105 Дарницького району

В умовах воєнного стану, введеного в Україні з початком повномасштабного військового вторгнення на територію нашої держави збройних сил російської федерації, підсилюється роль практичного психолога, ситуація спонукає впроваджу-

www.kubg.edu.ua

вати інноваційні форми та методи у просвітницькій, профілактичній, консультативній та психокорекційній діяльності. Хочу поділитися використанням у своїй роботі різноманітних технік, які спрямовані на психологічну допомогу учасникам освітнього процесу в кризових ситуаціях.

Тренінгові зустрічі: «Рівні психологічної допомоги на етапі комплексного реагування після гострої фази екстремальної ситуації», метою яких є ознайомлення з чотирма рівнями психологічної підтримки психічного здоров'я та надання психологічної допомоги, визначення заходів на кожному етапі комплексного реагування після гострої фази екстремальної ситуації, специфіка використання різноманітних форм надання психологічної допомоги.

Заняття з елементами тренінгу «Ефективні техніки та вправи надання першої психологічної допомоги собі та іншим в стресовій ситуації». У своїй роботі завжди починаю із визначення поняття «стрес», «стресова реакція», «реакції на травму», ознайомлення із загальними рекомендаціями щодо першої психологічної допомоги собі та іншим в стресових ситуаціях. У ході тренінгу використовую різні техніки, вправи, способи надання першої психологічної допомоги або самодопомоги в стресових ситуаціях, зокрема: «Як покращити сон», «Заспокоєння з ТІПП», «Заземлення», «Дихання для спокою», «Безпечне місце», «Що робити з думками».

Підтримка як сучасний напрям психологічної допомоги в умовах війни. Підтримку учням я як практичний психолог закладу освіти демонструю, перш за все, власними стійкістю та спокоєм. Щодня працюю над тим, щоб коригувати власний психоемоційний стан. При спілкуванні з учнями керуюсь наступними принципами. Починаючи спілкування з учнями, в жодному разі не можна заперечувати реальність. Недопустимими є фрази «Нічого страшного не відбувається», «Усе добре» тощо. Варто намагатись приділяти увагу кожному і кожній, запитати в учнів, чи всі почуваються у безпеці, поцікавитися самопочут-

www.kubg.edu.ua

тям дітей, надати можливість висловитися тим учням, які цього потребують.

Коли діти запитують про війну чи військові події, мої відповіді завжди короткі, спокійні.

Часто звертаюсь до відкритих джерел та вдосконалюю свої навички у роботі з дітьми, основним завданням для мене є психологічна допомога в кризових ситуаціях усім учасникам освітнього процесу. Важливо, щоб діти набули навичок самодопомоги під час стресу (для молодших школярів це має відбуватися спільно з дорослими — батьками, родичами, знайомими, учителями). Коли учні перебувають в укритті, застосовую дихальні вправи, які допомагають заспокоїтися та зняти напругу.

Дихальні вправи сприяють насиченню киснем кожної клітинки організму. Уміння керувати диханням сприяє вмінню керувати собою. Крім того, правильне дихання стимулює роботу серця, головного мозку і нервової системи. Вдих повинен проводитися через ніс, а видих — через рот. При вдосі потрібно стежити, щоб плечі не піднімалися, а під час видиху плавно видихати повітря, щоб щоки «не роздувалися». Аби вдих був поглибленим, дітям пропоную конкретне й зрозуміле завдання — «понюхати квітку». Для цього під час вдоху їм слід підняти голову, випрямити шию.

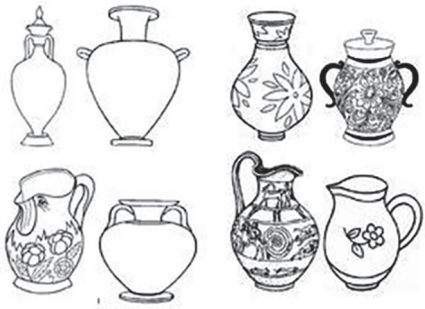
Особливу увагу у спілкуванні з дітьми під час корекційних занять приділяю навчанню учнів розуміти, виражати та керувати власними емоціями. Для цього застосовую різні вправи та техніки. До прикладу, *арттехніка «Глечик»*, метою якої є профілактика емоційного вигорання, формування стресостійкості, розвиток навичок емоційно-вольової регуляції.

Матеріали: кольорові олівці або фарби, заготівки-розфарбовки глечиків, чисті аркуші паперу.

Дуже часто в житті трапляються ситуації, коли потрібно зберегти спокій і душевну рівновагу. Іноді це зробити легше, іноді — важче. Але всі ми з вами розуміємо важливість цього

www.kubg.edu.ua

вміння. Тому, що нестримане слово може розбурхати пожежу конфліктів і непорозуміння.



Виготовлення чарівного глечика для зберігання негативних думок і емоцій.

Учасники за допомогою кольорових олівців, власного натхнення і своєї уяви створюють свій особистий чарівний глечик.

Інструкція користування чарівним глечиком.

Глечик закріплюється на місці, яке добре видно володарю і не кидається в очі іншим; це місце має бути постійно на очах (при потребі створюється декілька глечиків).

В ситуації, коли негативні емоції і думки важко втримати, володар глечика шукає його очима і уявляє, як між ними встановлюється зв'язок-доріжка, через яку все, що заважає, перетікає в глечик.

Коли глечик переповнюється, можна створити інший.

Головне, вчасно згадати про глечик!

В умовах інформаційної війни важливо розвивати в учнів критичне мислення: вирізняти офіційні джерела інформації,

www.kubg.edu.ua

сумніватися, уміти перевіряти інформацію, щоб розпізнавати фейки, аналізувати різні точки зору, розрізняти переконливі аргументи та прояви маніпуляції. В умовах війни надзвичайно важливим залишається уміння співпрацювати з іншими, підтримувати один одного, вести конструктивний діалог. Я як психолог організовую різноманітні форми співпраці під час онлайн-уроків та поза ними. Рекомендую учителям під час роботи з учнями в асинхронному режимі давати дітям такі завдання, які вони могли б виконувати або обговорювати в парах чи групах.

Олеся Малецька,
практичний психолог
гімназії «Діалог»
Дарницького району м. Києва

Використання засобів арттерапії як інструментів відновлення внутрішніх ресурсів у роботі з учасниками освітнього процесу

Українська освіта переживає непрості часи, оскільки один за одним перед членами освітянської спільноти постають все нові і нові виклики. Вперше у своєму досвіді освітяни зіштовхнулись з новим нестандартним форматом навчання — онлайн-навчанням, яке відкрило, з одного боку, нові можливості на кшталт можливості отримувати знання, знаходячись у будь-якому куточку землі, але, з іншого — це радикально змінило звичний уклад життя, вирвало всіх освітян з їх середовища, обмежило особистий контакт та взаємодію.

Тим не менш, із кожним викликом зовнішнього середовища, всі учасники освітянських спільнот шукали спільні рішення не

www.kubg.edu.ua

тільки як продовжувати вчити і вчитись, так і як продовжувати спілкуватись, взаємодіяти, допомагати один одному. Поступово було опрацьовано навички взаємодії та роботи онлайн, досліджено основні платформи та технічні засоби, що дозволяють забезпечувати освітню взаємодію дистанційно, і це дозволило рухатись вперед до нових навчальних висот. У результаті виник ряд змішаних форм навчання, ми отримали можливість комбінувати онлайн і офлайн за потреби.

Розгортання воєнних дій на території України знов змусило нас повернутись до використання онлайн-навчання, в тому числі щоб підтримувати зв'язок та забезпечувати сталість звичного життя настільки, наскільки це було нам доступно, адже повномасштабна війна стала для багатьох шоковим потрясінням, і відновлення звичних складових буденності було необхідним для стабілізації психоемоційного стану жителів країни.

Гімназія «Діалог» оперативно та своєчасно включилась у роботу, охоплюючи усі навчальні процеси дистанційно, а також забезпечивши очне навчання для здобувачів освіти на початку 2022–2023 навчального року, що дало можливість, в першу чергу, створити підвалини для підтримки ментального стану учнів у більш стійкому стані. Пропонуємо розглянути більш детально досвід гімназії щодо використання різних підходів та інструментів підтримки та відновлення внутрішніх ресурсів освітян за період роботи в умовах воєнного часу.

Коли з людиною трапляється щось, що виходить за рамки її попереднього досвіду, з нею може статись психічна травма. Психічна травма (психологічна травма, психотравма) — це шкода, нанесена психічному здоров'ю людини через інтенсивний вплив несприятливих факторів середовища або гостро емоційних впливів на психіку[2]. Різниця між травмою і стресом полягає у тому, що стрес — це вплив на життя людини, який призводить її до мобілізації, напруження та, зрештою, адаптації, водночас травма — це вплив на глибинні шари психі-

www.kubg.edu.ua

ки, що може виражатись у заціпенінні, проблеми із мисленням, призводити до регресу, зниження працездатності та істотному погіршенню якості життя. Іншими проявами травми можуть бути порушення когнітивних процесів, проблеми з пам'яттю, увагою, труднощі адаптації, замкнутість в собі, тривалі страхи, а також такі фізіологічні прояви як висока втомлюваність або, навпаки, перезбудження, безсоння, страшні сновидіння або навіть порушення стану здоров'я. Результатом травми також може бути розвиток у людини посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який передбачає відтерміновані та довготривалі прояви психотравмуючого впливу.

Також не можна не зазначити, що за період з 2014 року Україна має вже сформований досвід та методичне забезпечення у роботі з травмою для людей, які опинились у зоні бойових дій та для внутрішньо-переселених осіб, отже їх використання, а також підтримка та згуртованість можуть нівелювати травмування та допомогти людям легше переживати дестабілізуючі події та мінімізувати їх наслідки.

В цьому контексті важливо говорити про наявність у людини психологічних опор та підтримки. Опорами будуть ті речі, які всередині людини та ззовні здатні забезпечити сталість її стану та світосприйняття.

Внутрішніми опорами людини можуть бути її цінності, вірування, сприймання світу та попередній досвід. Внутрішні опори залежать здебільшого від самої людини. Зовнішніми опорами є сталість та структурованість оточуючого світу, включення в буденність, підтримуюче оточення.

Заклад освіти має можливість забезпечувати психологічні опори для освітян, а для освітянської спільноти гімназії ними стали:

- кропітка спільна робота над безпечним освітнім середовищем як головною цінністю освітнього процесу, також у центрі уваги життя, здоров'я та моральний стан всіх учасників освітнього процесу;

www.kubg.edu.ua

- відновлення та забезпечення сталого освітнього процесу для всіх його учасників з використанням різних форм та форматів роботи;
- створення ефективної мережі комунікації між всіма учасниками освітнього процесу в онлайн та офлайн форматах;
- заохочення підтримуючої взаємодії, взаємонавчання та взаємодопомоги між учасниками освітнього процесу;
- контакт та взаємопідтримка між учасниками освітнього процесу;
- оперативне та своєчасне реагування на будь-які події, зміни, небезпеку та пропрацювання кроків безпеки, інструкцій та алгоритмів дій, забезпечення ними учасників освітнього процесу;
- увага до всіх учасників педагогічного процесу, реагування на запити та проблеми, що виникають.

Звісно ж, головним завданням у роботі гімназії «Діалог» в умовах воєнного часу є забезпечення якості навчального процесу, підкреслимо, що можливість продовжувати робити свою роботу повноцінно (а для учнів це можливість мати звичний ритм навчання) — це один із стовпів збереження ментального стану для людини. Однак, школярі дуже по-різному реагують на війну і різні її прояви. Якщо для дитини її умови життя майже не змінились, дорослі поряд із нею поводяться стабільно та спокійно, і вона відчуває себе в безпеці — її психоемоційний стан може бути досить стабільний. Та, залежно від індивідуальних особливостей організації нервової системи, є більш чутливі діти, які у безпечному середовищі можуть почуватись стривожено, не можуть заспокоїтись самостійно, вони потребують особливої уваги і підтримки.

Активну діяльність щодо підтримки психоемоційного стану освітянської спільноти гімназії весь цей час здійснювала психологічна служба, якою забезпечувались заняття, консультації, бесіди, ігри, а також супровід учасників освітнього процесу як у період дистанційного навчання, так і безпосередньо в закладі

www.kubg.edu.ua

під час руху до укриття, забезпечення звичних умов життя в періоди нестабільності. Важливим принципом роботи психологічної служби є включення її в усі сфери життя гімназії, відкритість до контакту та побудова ефективної комунікації з усіма учасниками освітнього процесу, що у кризові періоди дозволяє реагувати максимально швидко та ефективно.

Відповідно до того, в якому форматі працювала гімназія, психологічна підтримка та взаємодія також забезпечувалась в онлайн та офлайн форматах. Сучасні технології дозволяють забезпечити якісну психологічну підтримку онлайн. В гімназії систематично проводились онлайн заняття та консультації.

Онлайн заняття з психологом проходили з використанням платформи Zoom. Для проведення занять було сформовано мішані групи, де були присутні бажаючі з різних класів однієї вікової групи. Досвід роботи показав, що робота з мішаними групами є корисною для учнів, оскільки учні, які з якихось причин не можуть знайти собі друзів в своєму класі, дізнатись більше про школярів з паралельних класів. Також, це створює можливості для обміну досвіду між старшими і молодшими здобувачами освіти.

Будь-яка психологічна робота у групі проводиться з дотриманням загальних правил, до яких відносяться повага один до одного, ввічливість, правило піднятої руки, безоціночні висловлювання, звертання по імені. Важливо створити атмосферу безпеки, довіри і прийняття. Працюючи онлайн, ми просимо учасників по можливості вмикати камери, або хоча б мікрофони, якщо такої можливості немає — писати у чаті. Працюючи офлайн, ми звертаємо увагу на те, що учасники в цей час мають можливість спілкуватись один з одним особисто, і просимо відкласти мобільні телефони та не відволікатись на сторонні справи.

Кожне заняття, як онлайн так і офлайн, починається з вітання, знайомства та короткої комунікативної вправи. Навіть якщо всі учасники знайомі один з одним, такі вправи дозво-

www.kubg.edu.ua

ляють більше дізнатись один про одного і налаштувати групу на взаємодію, а також трохи розслабитись і покращити настрій. Для цього можуть бути використані такі вправи як самопрезентація, компліменти, відкриті питання, тематичні асоціації.

Самопрезентація проводиться за запропонованим психологом алгоритмом. Щоб учням було цікавіше, на кожне заняття варто підібрати одне-два запитання, на які кожен зможе відповісти, і які допоможуть розказати учням щось цікаве про себе. Ці запитання можуть стосуватись їх вподобань або ж захоплень (про улюблену страву, напій, квіти, гру, книгу, спорт, дозвілля тощо), розповідати про внутрішній стан (пропонується розказати про свій настрій на даний момент так, якби він був квіткою, кольором, погодою тощо).

Наступне коло — комунікація, і тут учасники звертаються один до одного «ланцюжком». Можна запропонувати їм говорити компліменти наступному учаснику, попередньо нагадавши, як правильно говорити компліменти (звернутись до людини на ім'я, назвати якусь якість людини, яка здається цінною, або побажати щось хороше). Іншим варіантом проведення комунікативного кола є пропозиція питати учням один одного про щось. Для цього можна використовувати питання з самопрезентації або формулювати свої. Також можна запропонувати учасникам назвати, що у них схожого з кимось із кола, рухаючись по порядку, або випадковим чином. Завдання психолога — забезпечити процес так, щоб всі діти були включені, не лишивши когось з присутніх поза увагою.

Працюючи з дітьми в кризових умовах, важливо бути дуже уважним щодо будь-яких тригерів, які можуть спровокувати негативні емоції або викликати гнів. На початку 2022 року діти прагнули говорити про війну, тому що для багатьох це було нове явище і їм важливо було питати, проговорювати, шукати пояснення. Однак, не для всіх це може бути безпечним, і не всі діти здатні зберігати спокій, говорячи про війну, тому при

www.kubg.edu.ua

проведення онлайн-занять варто бути особливо уважним щодо тем, які піднімають учасники у вправах, оскільки психолог не має можливості допомогти окремому учню стабілізувати свій стан.

Дуже дієвим інструментом у роботі психолога є арттерапія. Вона є допоміжною у будь-які, а особливо у кризові часи, адже арттерапевтичні методики дають змогу створювати арттерапевтичний продукт, він стає посередником між психологом та клієнтом, а вже сам процес створення може здійснювати позитивний терапевтичний вплив, знімати напругу, дозволяє виражати свої почуття та змінювати бачення ситуації.

Арттерапія продемонструвала свої корисні властивості також і у онлайн-роботі — вже декілька років у гімназії проводяться онлайн- заняття з учнями з використанням елементів арттерапії.

Працюючи в руслі арттерапії очно, учасникам можна пропонувати дуже різні інструменти. Попри загальноприйняте уявлення, що арттерапія передбачає малювання, насправді її арсенал матеріалів і способів взаємодії дуже широкий. Крім засобів для малювання можна використовувати пластилін, фольгу, крихкий папір, вирізки з журналів, шматочки тканини, природні матеріали, або навіть певні об'єкти, які можуть побачити учасники навколо себе. Також арттерапія може використовувати музику, рух, театр.

Термін «арттерапія» з'явився в професійному полі психологів в середині XX століття. Він об'єднує низку специфічних методів, що сприяють зціленню людини засобами мистецтва. Коли ми визначаємо арттерапію, ми використовуємо поняття «зцілення»: арттерапія — це спосіб зцілення людини за допомогою творчого самовираження. Під «зціленням» розуміється, в першу чергу, досягнення клієнтом психічної цілісності. [2]

Важливими особливостями арттерапії є її ресурсність, створення позитивного емоційного заряду, метафоричність. В цей момент учасники процесу мають можливість відчути

www.kubg.edu.ua

себе творцями, не тільки спостерігати, але і робити щось самостійно, впливати, змінювати, що в кризових умовах є особливо цінним.

Використовуючи елементи арттерапії в роботі психолога в закладі освіти, звісно ж, варто починати з більш простих, доступних і зрозумілих дітям вправ. Краще починати з малювання, і, за бажанням учасників, далі можна експериментувати з техніками. Також, перед початком обов'язково потрібно нагадати всім учасникам, що їх творчий продукт не буде оцінюватись, вони можуть створювати його повністю на свій смак і розсуд, а уміння малювати або ж працювати з певними матеріалами не мають значення. Важливо зробити процес створення максимально комфортним та цікавим, корисно запропонувати учасникам перетворити його на дослідження самих себе — який колір або матеріал хочеться обрати саме зараз, яку фігуру створити за формою, розмірами, стилем тощо.

Працюючи онлайн, можна також використовувати сучасні технічні засоби, до яких, в першу чергу, відносять графічні редактори, а також дошки для спільного малювання у програмах на кшталт ZOOM. Відмітимо, що часто діти більш охоче малюють саме у телефоні чи з використанням планшета, адже здебільшого гаджет — це те, що завжди у них під рукою. Крім того, таке малювання може відбуватись для дитини як більш безпечне, оскільки в будь-який момент можна виправити «помилку». Тому, створюючи індивідуальні малюнки, ми зазвичай пропонували дітям обрати, як саме вони хочуть малювати — на папері, чи створити малюнок на своєму ґаджеті, а потім продемонструвати екран.

При проведенні занять зі школярами у нестабільні та кризові періоди, важливо обережно добирати тематику занять. Тут доречною може бути робота з опорами, ресурсами, та будь-які стабілізаційні техніки. Можна запропонувати дітям малювати свої суперсили, або малювати те, що їх наповнює і піднімає настрій. Спільне обговорення дозволяє учас-

www.kubg.edu.ua

никам додавати щось нове собі в скарбничку. Малювання спільних малюнків дозволяє відчути свою приналежність до групи, пофантазувати про можливий сюжет, вчитись взаємодіяти, попередньо домовившись, або ж вирішуючи, як це робити у процесі. Таким чином, навіть онлайн взаємодія дозволяє підтримувати сталість життя та покращувати внутрішній стан учасників освітнього процесу.

Відновивши очне навчання з початку 2022–2023 навчального року, ми отримали цінні переваги звичної повноцінної міжособистісної взаємодії, але також побачили, що певні наслідки війни для психоемоційного стану здобувачів освіти вже мають місце. Багато дітей знаходились у розгубленому стані, схвильовані необхідністю переривати навчання та рухатись до укриття під звуки повітряної тривоги, стривожені через негативне інформаційне середовище новин. Також, в гімназії є діти з числа внутрішньо-переміщених осіб та учні, які мають досвід знаходження поблизу окупованих територій. Школярі потребували обговорення свого досвіду, їм важливо було отримати можливість поділитись враженнями та нормалізувати переживання.

З огляду на різний досвід та різну організацію нервової системи, учні по-різному можуть реагувати на наявність воєнних дій в країні. Пропонуємо розглядати декілька типів реагування на кризу. Перший тип реагування спостерігається тоді, коли учні майже не звертають уваги на зовнішні дестабілізаційні прояви, скоріше зайняті своїми турботами і проблемами, охоче включаються у навчання та швидко переключаються після повітряної тривоги.

Другий тип демонструють учні, які відчувають тривожність у зв'язку з зовнішніми обставинами, але вони намагаються приховати свій стан, або самі його не ідентифікують як тривожний. Таким школярам може бути важко знаходитись в укритті під час тривоги, вони можуть метушитись, шукати спосіб себе відволікти, їм складно тривалий час бути на одно-

www.kubg.edu.ua

му місці, вони можуть потребувати руху або поговорити з кимось. Вони виглядають більш схвильовано, коли чують сигнал тривоги, можуть ставати і ці моменти більш розсіяними, розгубленими. В укритті їм важко сконцентруватись. Такі учні можуть шукати спосіб себе заспокоїти або можуть звертатись до психолога з питаннями щодо зниження рівня тривожності. В цьому випадку, важливо запропонувати їм вправи на заземлення та стабілізацію психоемоційного стану, скорегувати режим праці та відпочинку, а також поговорити про інформаційну гігієну.

В окрему групу віднесемо учнів, які переживають стрес в собі, часто замикаючись, зменшуючи контакти з оточенням. Такі учні можуть мало говорити про свої переживання, іноді вони можуть при цьому демонструвати занурення в інформаційне поле війни (розказувати про зброю, бойові дії, вживати воєнну термінологію), а іноді вони малюють малюнки з зображеннями війни, військової техніки тощо. У таких учнів може знижуватись успішність, на уроках вони можуть майже не включатись в навчальний процес, робити щось своє або малювати в зошиті. Такі учні потребують підвищеної уваги, підтримки з боку дорослих та розуміння з боку вчителів. Може статись, що їм потрібен додатковий час на те, щоб мозок опрацював інформацію, і вони змогли включитись в навчальні процеси. При роботі з такими учнями потрібна згуртованість, обережність та терпимість.

Загалом, зміни у роботі психологічної служби у воєнний час включають в себе підвищену обережність та орієнтацію на роботу з відновленням, збереженням та віднаходженням ресурсів учасників освітянської спільноти.

До правил безпеки відносять уникнення гучних звуків, різких рухів, воєнної термінології та метафор, підвищену увагу до емоційного стану учасників освітнього процесу, виявлення дітей з підвищеною тривожністю та пригніченим станом та обережність у висловлюваннях, якщо учні поводять себе дещо не-

www.kubg.edu.ua

адекватно, оскільки причинами такої поведінки можуть бути індивідуальні реакції на травму.

До традиційних занять, які ми проводимо з учнями протягом року, ми додали регулярні тілесні вправи, що дозволяють зняти напругу та заземлитись. Ці вправи можуть містити елементи струшування, простукування (імітувати дощик, наслідувати собаку, яка хоче струсити з себе воду після купання тощо). Також можна запропонувати робити гримаси або навмисно розтягувати обличчя в посмішці. Таким чином, діти можуть в ігровій формі розслабитись та підняти свій настрій.

Також, дуже цінним є вимальовування свого стану. Учням можна запропонувати малювати на вільну тему, створювати спільні малюнки, або так і поставити задачу — намалюйте свій настрій, обираючи ті кольори і форми, які в цей момент захочеться, та розкажіть про нього, якщо вам це комфортно. Діти часто не готові вербалізовувати свій стан, тому використання асоціацій, метафор та елементів гри допоможе їм розкритись та підвищити емоційний інтелект.

Весь цей час ми працювали над тим, щоб у учнів було відчуття, що поряд з ними є ті, до кого можна звернутись, отримати підтримку тоді, коли це потрібно. Спільна робота по відновленню навчання і позанавчальних процесів шкільного життя дозволила побачити позитивні результати, покращення успішності учнів, їх поступове включення в навчання та зростання інтересу до опанування знань та умінь. Важливо пам'ятати, що сучасне психотерапевтичне бачення вказує на те, що будь-яка травма також є ресурсом, і, тоді коли травма прожита і засвоєна, наступає посттравматичний розвиток і посттравматичне зростання. Дійсно, проживаючи травму, людина часто почувається жахливо, виснажено, вона не готова навіть думати, що у житті після травми буде щось іще, тим більше, що майбутнє може бути кращим від минулого. Але саме тому і важлива підтримка спільноти та психологічний супровід, який дозволить пройти всі етапи проживання травми і рухатись далі.

www.kubg.edu.ua

Список використаних джерел

1. Вознесенська О. Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. Практичний посібник / Олена Леонідівна Вознесенська. — К. : Human Rights Foundation, 2015. — 50 с.
2. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна. — К.: Золоті ворота, 2016. — 202 с. — Вид. 2е: випр. та доповн.
3. Череповська Н., Умеренкова Н.. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни: практичний посібник / уклад. Н. Череповська; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., випр. та доп. 2021. 220 с. URL:

***Ольга Казакова**,*
практичний психолог
ліцею «Інтелект»
Дарницького району м. Києва

Інноваційні практики практичного психолога ліцею «Інтелект»

Повномасштабна війна погіршила доступ до освіти, поглибила наявні освітні нерівності, негативно вплинула на якість освітнього процесу й успішність, а також відобразилася на психоемоційному стані українців.

Ми по-іншому сприймаємо і розуміємо самі себе, своє оточення, навколишній світ, по-іншому ставимось до складнощів, що виникають. Ми втратили почуття стабільності, прогнозованості життя, передбачуваності подій.

Психологічна підтримка в таких умовах набуває неабиякого значення і покликана допомогти людині не втратити почуття власного «Я», запобігти і попередити психологічне виснаження.

www.kubg.edu.ua

Психологічну підтримку учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану у ліцеї «Інтелект» (далі — ліцей) організовано наступним чином.

Для педагогічного колективу було проведено просвітницькі та профілактичні інтервенції щодо розвитку навичок самопідтримки, взаємопідтримки та розвитку навичок, які сприяють екологічній адаптації до умов навколишнього середовища. Також було проведено лекції з просвітницькою метою щодо спілкування з учнями, підтримки ресурсного стану учнів та попередження явищ деструктивного спілкування в учнівському середовищі. Крім того, проведено бесіди і зустрічі з кураторами 5-х класів з метою сприяння успішній адаптації новоприбулих учнів до умов освітнього простору.

Всі перелічені види робіт здійснювались в офлайн та онлайн форматах: виступи на педагогічних нарадах, запис відеоекскурсів на YouTube, онлайн-консультації.

Також проводились індивідуальні консультації для педагогів за особистими запитами. Запити стосувались як робочих питань, так і особистого життя.

Психологічна підтримка учнів здійснювалась наступним чином: під час дистанційного навчання регулярно записувались і викладались відеоекскурси на YouTube-каналі, метою яких було надати інформацію, що сприяла б розвитку навичок самопідтримки і психологічного самозбереження учнів.

Під час змішаного навчання в офлайн-форматі проведено зустрічі з учнівськими колективами, під час яких проводилась діагностика взаємовідносин у класі, конфліктних зон колективу, уподобань та зон неприйняття учнями. За проведеною діагностикою всім класам було надано зворотній зв'язок і проведено бесіди щодо важливості особистого простору людини, попередження явищ деструктивного спілкування між учнями, розвитку навичок екологічної самопідтримки, навичок розвитку резильєнтності, вміння користуватись власними ресурсами і опорами.

www.kubg.edu.ua

У колективах п'ятих класів проведено зустрічі, бесіди щодо сприяння успішній адаптації до умов освітнього простору і розвитку навичок конструктивного і ненасильницького спілкування.

Постійно проводилась індивідуальна консультативна і розвиткова робота з учнями за запитами від батьків (в онлайн і офлайн форматах).

Упродовж навчального року здобувачам освіти регулярно надавалась інформація просвітницько-профілактичного характеру на різноманітну тематику: щодо навчальної мотивації, покращення пам'яті, протидії залежності від ґаджетів, розвитку навичок самотурботи, самопідтримки, взаємопідтримки і конструктивного спілкування. Учням старших класів надано підбірку інформації з державних джерел щодо профорієнтації. Наприкінці навчального року для учнів 11 класів проведено заняття з елементами психологічного тренінгу щодо розвитку навичок стресостійкості і самотурботи у період підготовки і проведення НМТ.

Для учнів старших класів, в кожному класі окремо, було проведено профілактично-просвітницькі заняття з елементами тренінгу щодо надання першої психологічної допомоги.

Також у травні було організовано і проведено творчу виставку: «Твори свій світ». Виставка проводилась серед учнів 5–6 класів. Метою виставки було сприяння успішній шкільній адаптації. Виставка « Твори свій світ» пропагувала думку про те, що людині варто не лише очікувати від оточуючого світу позитиву і краси, але й самотужки привносити в навколишній світ добро, красу, позитив і натхнення. Психотерапевтичний ефект, який отримали наші найменші учні (5–6 класи) зумовлено постулатом: «Коли ти робиш добро іншим, ти наповнюєшся ним зсередини і це допомагає успішній адаптації».

На YouTube-каналі практичного психолога ліцею — Ольги Казакової (https://www.youtube.com/channel/UCYH6hnt9OX3Deh41bRDL_2g) — представлені психологіч-

www.kubg.edu.ua

ні просвітницькі і психопрофілактичні відеоекскурси для учнів, батьків і вчителів щодо різних сфер освітнього простору: перебігу адаптаційного періоду при вступі до 5 класу — окремо для всіх учасників освітнього процесу; підтримки дитини при дистанційному навчанні — окремо для батьків і вчителів; самопідтримки — для здобувачів освіти і дорослих; окремі відеоекскурси за запитом від здобувачів освіти щодо навчальної мотивації, технік ефективного запам`ятовування, залежностей від ґаджетів.

З 21 березня 2022 року на каналі регулярно подається інформація для дітей і дорослої аудиторії щодо набуття навичок психологічної самопідтримки; щодо взаємодії і спілкування між дорослими і дітьми: «Психологічні хвилинки», «Психологічні ресурси» і т.ін.

Для дорослої аудиторії було створено відеоекскурс в двох частинах «Психологічна самопідтримка» (https://youtu.be/FUJ__EZB3K4; https://youtu.be/OoQspGNcHkA) і написано статтю «Попередження психологічного виснаження в умовах тривалої травматизації» (автор — Ольга Казакова), яка розміщена на сайті «Всеосвіта».

Рекомендації для дорослої аудиторії і для учнів (в т. ч. «Психологічні хвилинки») надавались регулярно і розміщені на YouTube-каналі і на сайті «Всеосвіта» (https://vseosvita.ua/user/id698579?rl=698579).

Свої методичні розробки я опублікувала на сайті «Всеосвіта»:

- «Адаптація п'ятикласників до нових умов освітнього простору». Відеоекскурс для вчителів 5 класів.
- «Як подружитися з дистанційкою?». Психологічний екскурс для учнів 5–11 класів.
- «Де шукати мотивацію?» Психологічний екскурс для учнів 5–11 класів.
- «Закони пам'яті і техніки ефективного запам'ятовування».
- Психологічний відеоекскурс для учнів середньої і старшої школи.

www.kubg.edu.ua

- Психологічний відеоекскурс для підлітків: «Як приручити гаджети?».
- «Психологічна самопідтримка. Ресурси людини». У відеопрезентаціях (у двох частинах) розглянуто способи психологічної самопідтримки. Розглянуто психологічні ресурси особистості та види їх використання. Надано рекомендації щодо екологічних способів самодопомоги.
- «Психологічна підтримка підлітків під час війни».
- Психологічний екскурс для учнів «Міркуємо про навчання».
- Психологічний екскурс для учнів «Про навчання і не тільки».
- Психологічний екскурс для підлітків і для дорослої аудиторії «Твори свій світ».
- Стаття «Попередження психологічного виснаження в умовах тривалої травматизації».

За цими розробками опубліковано відеоекскурси для учнів і дорослих на YouTube-каналі.

Систематично проводиться просвітницька, профілактична та консультаційна робота з батьками учнів: лекторії для батьків, виступи на батьківських зборах, індивідуальні консультації.

Психологічну підтримку побудовано таким чином, щоб допомогти людині позбутися відчуття безпорадності, незахищеності та сприяти появі відчуття стабільності і упевненості.

Війна закінчиться, настане Мир, а ми мусимо навчитись берегти себе, берегти рідних і близьких нам людей. Кожен з нас має намагатись пройти скрізь ці випробування вцілілим і неушкодженим душею, щоб увійти в Мирне Життя самозбереженим, цілісним і загартованим.

www.kubg.edu.ua

Список використаних джерел

1. Бондарчук О., & Карамушка Л. (2022). Психологічна підтримка особистості в умовах війни: Україна-Польща. Педагогічна газета України, 2–3. (березень-червень).
2. Казакова О. Психологічний екскурс для підлітків і дорослих «Твори свій світ...» https://youtu.be/51gvu0y-7pE
3. Казакова О. Попередження психологічного виснаження в умовах тривалої травматизації https://vseosvita.ua/library/poperedzhennia-psykholohichnoho-vysnazhennia-v-umovakh-tryvaloi-travmatyzatsii-566072.html
4. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., et al. (2022). Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія, 1 (25), 62–74. DOI: https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7
5. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни і повоєнний час (Україна-Польща-Ізраїль) для освітян та психологів. Серія міжнародних вебінарів https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/375/438?fbclid=IwAR0-ASUoWn8sE-0H7zNfe_AgecC89w0shadZ-FuOQO4dHVjkC-5MG40aCNU
6. Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph https://arpp.com.ua/blog/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph

Дмитро Ткач,
практичний психолог
ТОВ «Київський ліцей Ольги Макаренко»
Дарницького району м. Києва

Інноваційні практики практичного психолога Київського ліцею Ольги Макаренко

У сучасному світі є дуже важливим вміння зберігати спокій та бути стійким до життєвих викликів. У цьому людині допомагають внутрішні ресурси — тобто її «точки опори», на

www.kubg.edu.ua

які вона може розрахувати у стресових ситуаціях, щоб зберегти своє психологічне здоров'я і вирішити проблему.

Для вчителя є надважливою рисою бути стресостійким, адже він несе відповідальність не тільки за себе, а й за школярів. Тому йому потрібно турбуватися про свій психологічний стан, вміти відновлюватися, щоб не втрапити в емоційне вигорання і ефективно проводити уроки для учнів, не перевтомлюючись. І якщо раніше робота вчителя відзначалася витримкою та вмінням зберігати спокій, то наразі бути такою людиною стало важче через війну.

Щодня ми бачимо багато болю, невимовного болю. Щоденні події морально виснажують нас. У такому стані проводити заняття дуже складно, бо кожен має свою межу витримки, і будь-яке слово, картинка можуть стати тригерами — тим, що повертає нас до травмуючої ситуації. А сьогодні всі ми живемо в травматичній ситуації, бо війна для людини не є нормальним явищем, і щодня вона ранить кожного по-своєму. Важко і школярам, які подорослішали значно швидше, ніж мали б. Саме тому збереження та відновлення власних ресурсів, знаходження опори, методи релаксації та самодопомоги є як ніколи актуальними і важливими.

Я поділюся практичними методами, які допомагають відновлюватися і які можна застосовувати разом з учнями для зниження рівня стресу.

Отже, однією з вправ, які можна використовувати на уроках, є визначення настрою дітей. Можна використовувати смайлики, або інші картинки, щоб діти обирали свій настрій на початку дня. Якщо хтось із дітей має поганий настрій, можна провести гру «Крісло підтримки». Дитина, яка повідомила про свій поганий настрій, сідає на стільчик. Інші діти пропонують варіанти, як можна покращити її стан. Наприклад, обійняти, принести іграшку, взяти за руку. Дуже важливо запитувати дитину: «Чи можна тебе обійняти? Чи можна принести тобі іграшку?», щоб зберігати особистий простір. У форматі онлайн

www.kubg.edu.ua

також можна провести дану вправу: на дошці, в центрі помістити картинку крісла, а навколо записувати варіанти покращення настрою, які озвучать діти. Вони і будуть ресурсами, на які дитина зможе опиратися, коли їй буде погано. Кожна дитина може самостійно визначити свої ресурси.

Наступна вправа називається «Правила радісного дня». Її можна використовувати з 1-го класу. Суть методу полягає у створенні схеми, у центрі якої — напис «Правила радісного дня» (це може бути, наприклад, сонечко), а навколо (промінці) — дії, які роблять дітей радісними, щасливими. Наприклад, вони можуть назвати малювання, перегляд мультфільмів, настільні ігри, прогулянки з друзями. Ресурсів має бути якомога більше, щоб у разі зниження настрою, дитина змогла обрати собі те, що їй хотілося б, і були альтернативні варіанти.

Ще однією вправою є «Коло підтримки». Діти малюють коло, в якому пишуть імена людей або речі, які їх можуть підтримати. З таких речей це може бути улюблена іграшка або талісман. Моя учениця запропонувала альтернативу до цієї вправи — створити скриньку, в яку вона покладе ті речі, які приносять їй радість, а також додасть туди папірці з написами того, що робить її щасливою. Ми домовилися, що, коли в неї буде поганий настрій, вона зможе звернутися до своєї «ресурсної скриньки» і переглянути речі та написи, які покращать її стан.

Коли ми говоримо про ресурси для дітей, варто не забувати, що найголовнішим є нагадування дитині, що їй є до кого звернутися у разі погіршення її стану. Це можуть бути батьки, вчитель, психолог. Дитина не має почувати себе самотньою у своїх проблемах і знати, що її завжди підтримають. Також варто звернути увагу на стан вчителів. Якщо сам педагог знаходиться у пригніченому стані, він не зможе допомогти дитині. Тому застосовуємо правило: спочатку одягаємо кисневу маску на себе, а потім — на дитину. В першу чергу, дорослому варто потурбуватися про себе і свій стан і лише потім він зможе підтримати дитину.

www.kubg.edu.ua

Для того, щоб визначити свої ресурси, дорослий також може зробити «Карту ресурсів» — це модифікація вправи «Правила радісного дня». У цій схемі варто зазначити все, що допомагає вам відновитися: випити кави, прогулятися містом, почитати книгу, поговорити з близькою людиною. Варто не забувати про першочергові потреби людини: добре харчуватися і висипатися. Коли ми знаходимося в пригніченому стані, в першу чергу може страждати сон і харчування. Тому варто зосередитися на цих потребах. Надалі, щоб відновити ресурсний стан, можна виконати вправу «Безпечне місце» — уявити місце, де ми почуваємо себе добре і нас ніщо не турбує, побути в цьому стані і опісля намалювати це місце. Таким чином ми віднайдемо точку опори всередині себе, до якої завжди зможемо повернутися у разі стресової ситуації. Як відомо, приймати рішення та шукати вихід із складної ситуації краще у стані спокою, голова має бути «холодною», а не перенавантаженою думками.

Окрім того, важливим є вміння прислухатися до себе, розподіляти справи так, щоб обов'язково був час на відпочинок та відновлення. Турбота про себе — це перший крок на шляху до психологічної стійкості та рівноваги. Турбуйтеся про себе — і тоді ви зможете підтримати дітей. Ваші негативні емоції — це крик вашої психіки про те, що щось не так, тому уважно дослухайтеся до себе.

Щиро бажаю вам та вашим учням турбуватися про психологічний стан та мати безліч ресурсів, які допоможуть вам подолати проблеми та знайти вихід із будь-якої ситуації. Адже він є завжди.

www.kubg.edu.ua

Юлія Коростинська,
практичний психолог
спеціалізованої загальноосвітньої школи
I–III ступенів № 274
з поглибленим вивченням іноземної мови,
консультант в методі позитивна
психотерапія
Дарницького району м. Києва

Інноваційні практики збереження та відновлення внутрішніх ресурсів учасників освітнього процесу (з досвіду роботи СЗШ № 274)

Сучасний світ, пронизаний болем війни, безумовно потребує особливих підходів у психотерапевтичній практиці.

Основна характеристика ситуації, в яку потрапили українські громадяни, стрес — в якому перебувають всі, і психологи, психотерапевти також. Тож кожному з нас доводиться спочатку дбати про себе, як про особистість, яка опинилась у стресовій ситуації — як то в літаках, коли стається аварійна ситуація, спочатку одягаємо кисневу маску на себе. Адже, щоб допомагати іншим, ми перш за все самі маємо знаходитись у ресурсі. Мабуть, це і є першою умовою організації психологічного супроводу учасників освітнього процесу, надто в сучасних умовах.

Звісно ж, індивідуальний підхід — основа якісного консультування. Існують такі собі закони буття, засновані на загальнолюдських цінностях, дотримання яких дозволяє мати ефективніші результати у реалізації певних життєвих завдань.

Одним із таких законів є принцип балансу, що лежить в основі життєдіяльності будь-якого живого організму. У складний воєнний період, що демонструє порушення загальнолюдського балансу і гармонії, надзвичайно важливо вчитись віднаходити власну рівновагу.

www.kubg.edu.ua

Метод позитивної психотерапії, зокрема, пропонує наступну модель балансу, що складається з 4-х сфер: тіло, контакти, сенс/майбутнє, діяльність.

Сучасний інформаційний простір, перенасичений негативними повідомленнями, спричиняє перевантаження сфери сенсу (надмірна кількість інформації, що важко перетравлюється, страхи за майбутнє). Саме тому, щоб врівноважити всі сфери, важливо оптимізувати інформаційний потік і направити енергію в інші сфери:

- прислухатись до власних потреб і подбати про тіло;
- скласти певний план дій, направити свою енергію у діяльність;
- звертатись за потреби по допомогу, тримати контакт з близькими.

Як зрозуміти, що ви в рівновазі? Ознакою особистого балансу є відчуття внутрішнього спокою і здатність зважено міркувати. Тільки тоді ми можемо дозволити собі подбати про інших, зокрема своїх близьких, і лише тоді можливе якісне надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу.

І якщо ж відчуття тривоги, страху залишається на дуже високому рівні, то підтримка перш за все важлива для вас. Мені такою підтримкою стала моя супервізорка, з якою ми були і залишаємось на зв'язку, а також спілкування в групі колег, які допомагали зорієнтуватись і якісно направити зусилля в потрібному напрямку.

Є низка особистісних характеристик, якостей, які дозволяють у власному темпі відновлювати свій стан після впливу стресових факторів. У роботі з клієнтами в цьому контексті шукаємо та спираємось на сильні сторони людини. Адже внутрішній світ кожної особистості, за словами засновника позитивної психотерапії Носсрата Пезешкіана, — «рудник дорогоцінного каміння», в якому є все, щоб пережити найважчі часи. Надзвичайно цінна концепція сьогодення!

www.kubg.edu.ua

Мій особистий досвід подолання стресового стану спирався на таку характеристику як довіра до оточення (достатній рівень базової довіри є чудовою опорою у стресі). І все ж страхи за життя і здоров'я дітей спонукали мене виїхати з початком війни до Польщі, де, оговтавшись після непростої подорожі і заспокоївшись щодо безпеки дітей, за підтримки вітчизняних та європейських спеціалістів, мені з колегами вдалось організувати діяльність із психологічної підтримки українських родин.

Так розпочався цікавий досвід в новому середовищі з новими людьми. Опорою для професійної самореалізації в умовах військових дій стала можливість підтримати українські родини з різних регіонів України на базі психотерапевтичного центру «Меандра» в польському місті Білосток. Інформування через соціальні мережі і центри надання допомоги українським біженцям і переселенцям, щире бажання польських колег допомогти, дозволило здійснювати безкоштовну для українських родин підтримку. Сім'ї з Києва, Маріуполя, Житомира, Дніпра, студенти з Харкова — далеко не вся географія тих, хто мав можливість, вимушено опинившись на чужині і пропустивши через себе жахіття війни, знайти опору через професійну підтримку.

Залежно від обставин, консультації організовувались онлайн чи в офлайн- форматі. Сучасні технології дозволяють ефективно тримати контакт навіть на великій відстані. Пройшло вже більше року, і деякі сім'ї, переважно кияни, досі залишаються у супроводі, хоч все ще знаходяться за кордоном.

То ж хотілося б відмітити особливості в роботі психолога з громадянами України, що виїхали за кордон:

- доволі часте почуття провини через те, що хтось залишився вдома або покинутий будинок та й взагалі, як то кажуть, спостерігач «вигрібає» більше (новини про те, що там, на рідній землі сприймаються особливо гостро);
- туга за рідними, друзями, що наростає (якщо наявний сильний емоційний зв'язок, українці як правило повертаються);

www.kubg.edu.ua

- деформації у батьківсько-дитячих стосунках через цілодобове перебування разом і перенесення негативу, злості, обурення на тих, хто поруч;
- труднощі в адаптації до нових умов життєдіяльності, сприйняття нових культурних цінностей, особливостей;
- у людей з порушеннями психіки та дітей з особливостями розвитку — так звані «відкати» або регресія до попередніх станів.

Для порівняння, запити учасників освітнього процесу, що залишились в Україні мають наступні направлення:

- почуття безвиході — враження, що з усіх сторін «накриває» (на загальну напругу накладаються труднощі через особистісні загострення);
- міжособистісні суперечки (він мене не чує), невдоволення власними реакціями (я постійно сварюсь на свою дитину);
- емоційне виснаження (від неприйняття поточної ситуації та постійного очікування змін на краще).

Опора на більш примітивні захисти — типова реакція під час тривалої дії стресових факторів. Тому регулярно виникають образи, звинувачення, знецінення, а слідом — почуття провини, незадоволення собою.

Переміщуємось із тим, хто звернувся по допомогу, в бік прийняття ситуації, легалізації емоцій, пошуку своїх сильних сторін, вдячності собі за те, що як би там не було — тримаюсь. «Я не погана, мені просто зараз важко».

2022–2023 навчальний рік мав свої виклики і завдання, реалізувати які вдалося завдяки наступним принципам:

- турбота про власний баланс: емоційний стан, здоров'я та цілісність;
- співпраця з колегами та професійний розвиток;
- цілісність, системність у виборі методів і підходів;
- індивідуальний підхід у роботі;
- пошук та опора на сильні сторони учасників освітнього процесу, що потребують підтримки.

www.kubg.edu.ua

Надзвичайно важливими аспектами у роботі з дітьми, підлітками для мене є:

- щире бажання та внутрішня мотивація дитини на роботу;
- налагодження і підтримка контакту з урахуванням вікових особливостей;
- зв'язок і паралельна робота психотерапевта з батьками, значимими дорослими.

У сучасних реаліях особливого змісту набули на перший погляд звичні психотерапевтичні практики.

Дієві діагностичні методики, що дозволяють допомогти відшукати сильні сторони, вказати на них клієнту (Вісбаденський опитувальник, диференційно-аналітичний опитувальник, для дітей — низка відомих малюнкових методик). І ось вже людина, що була у відчаї, розправляє крила і готова долати труднощі («Вау, та я сильна, організована, скільки маю віри, надії…» — у кожного свої «родзинки»). Так само починаємо вірити у свою дитину («Звісно, вона справиться», — каже мама дівчинки 7 років, — «це ж Софія»).

Безумовно ефективними є будь-які інструменти арттерапії, що сприяють вивільненню емоцій і внутрішній стабілізації. Саме тому в онлайн-режимі зазвичай пропоную мати при собі папір, кольорові олівці. Якщо зустріч відбувається наживо — малюємо в офлайн-форматі, пропоную залучити до роботи метафоричні карти, фігурки, набори каменів, природних матеріалів для пісочної терапії.

Надзвичайно цінним інструментом в роботі психолога, на мою думку, є метафора. Вона дозволяє об'єктивно оцінити поточну ситуацію через притчу чи певний символ. Як приклад, метафоричний образ родини — дерево. Корені дерева — історія сім'ї, яка дає живлення, зв'язок із родом. Стовбур, гілки — наше теперішнє, нижні гілки — батьки, вище — діти, онуки. Пропоную намалювати родинне дерево підлітку, який на сесії з мамою. «Мамо, наші сварки — ось ці листочки, що опадають. Але це нічого, вони стають добривом». У мене «мурашки по

www.kubg.edu.ua

шкірі». Дякую Всесвіту, що дарує можливість почути мудрість через дитину.

Ще один приклад метафори від дівчинки-підлітка під час роботи з питанням батьківсько-дитячих відносин: «Батьки допомагають нам створити фундамент нашого будинку, ми починаємо разом піднімати стіни. Але, коли стаємо самостійними, іноді доводиться певні цеглинки розібрати, щоб конструкція стала міцнішою. А далі вже — наша відповідальність, що ми закладаємо у своє життя…» — слухаю і прошу дозволу користуватись цією надзвичайно потужною метафорою. А дівчинці — всього лише 14! Обожнюю підлітків.

Наступним цінним для мене інструментом у роботі як з дітьми, так і з дорослими є казкотерапія. Метод споріднений з метафорою. Використовую для корекції емоційних станів дітей, підлітків, дорослих. Їжачок, який ненавмисно вколов Зайчика, бо не любив обійматись, — вчить пам'ятати про психологічні кордони. А керувати «колючим» настроєм — надзвичайно актуальна навичка для кожного у сьогоденні.

Ігропрактики — інструмент, який користується популярністю у груповій роботі, дозволяє відшукати та «прокачати» якості, необхідні для віри у свої сили. Зокрема, це надзвичайно потужний проект — психологічна гра "Power Inside" — відмінний інструмент індивідуальної, сімейної та групової терапії для вивчення внутрішніх сил гравців, прихованих ресурсів та стратегій їх застосування. Над створенням гри працювали одразу три спеціалісти, ігротехніки Галюк Костянтин та Галюк Юлія, та перинатальний психолог Кунченко Дар'я (6). Щира подяка авторам за можливість опанувати техніку в онлайн-режимі ще у березні 2022 року.

Цікавим виявилось те, що з ситуацією стресу доволі ефективно справляються більшість дітей з підвищеною тривожністю і страхами, з якими до початку війни проводилась корекційна робота. Тож попередня робота шкільного психолога стала вагомою опорою під час стресових ситуацій.

www.kubg.edu.ua

Але найцінніша моя опора у роботі — мій колектив. Із захопленням ставлюсь до організаторських, загальнолюдських, професійних якостей керівника нашого закладу — Олени Новосядлої, яка на початку війни, за підтримки заступників та педагогів, що також залишились у місті, взяла на себе турботу про заклад, забезпечила допомогу всім, хто її потребував.

Щодо педагогів в цілому, мій особистий досвід свідчить про неймовірну здатність цієї категорії фахівців: як то кажуть, вони здебільшого «справляються» самі. І справа тут не лише у небажанні звертатись до психолога. Все ж більшість дорослих, велика частина дітей, підлітків насправді мають достатньо ресурсу, щоб самотужки адаптуватись до стресових факторів. І серед педагогів таких людей теж переважна більшість. Адже свідома позиція, вміння відновлюватись, висока обізнаність у тому, як справитись зі стресом, а також особлива батьківська роль педагога дозволяють відновлюватись, підтримуючи, надихаючи своїх вихованців. А це один із терапевтичних прийомів самодопомоги: допомогти тим, хто поруч, звісно ж, як вже наголошувалось, за наявності власного ресурсу.

За такого оточення, мені, як психологу, вдалося не вигоріти і продовжувати бути ефективною для тих, хто потребував моєї підтримки.

А надійна підтримка тих, хто керує — управління освіти нашого Дарницького району, районної державної адміністрації, київської міської влади, державних лідерів, і звісно ж, наша спільна віра у перемогу, — підтримують надію на краще, дають відчуття впевненості у майбутньому держави, що зветься Україна.

Список використаних джерел

1. Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти». Цикл навчальних семінарів для працівників психологічної служби у системі освіти України https://imzo.gov.ua/2023/01/10/v-instytuti-

www.kubg.edu.ua

modernizatsii-zmistu-osvity-rozpochaly-navchannia-praktychnykh-psykholohiv-ta-sotsial-nykh-pedahohiv-roboti-v-avtomatyzovaniy-informatsiyniy-systemi-ya-psykholoh/
2. Лист Міністерства освіти і науки України «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні» від 29.03.2022 р. № 1/3737-22.
3. Організація діяльності закладів освіти в умовах воєнного стану. Порадник ІІІ. З досвіду роботи освітян міста Києва: навч.-метод. посіб./ Упоряд. Фіданян О.Г., Войцехівський М. Ф., Івашньова С.В. — К. Київ. Ун-т ім. Б. Грінченка, 2022. — 600 с. https://ippo.kubg.edu.ua/poradnyk
4. Пезешкіан Н. Психосоматика і позитивна психотерапія. Практичний посібник.- 2006 р.
https://alexus.com.ua/knigi-z-pozitivno%D1%97-psixoterapi%D1%97/
5. Тренінгова компанія Академія гри. Психологічна гра “Power Inside” Психологічна гра для роботи психолога POWER INSIDE

Галина Залогіна,
практичний психолог ЗДО № 473
Дніпровського району м. Києва

Досвід роботи практичного психолога ЗДО № 473. Хібукі — терапія для дітей дошкільного віку в організації освітнього процесу в умовах воєнного стану

У закладі дошкільної освіти № 473 вдало використовуються новітні методики психологічного супроводу дітей і надання їм підтримки. Однією з таких методик є робота з терапевтичною іграшкою Хібукі. Протягом навчального року практичним психологом вівся психологічний супровід дітей з сімей внутрішньо переміщених осіб та дітей, які мають тривожність, здійснювалась адаптація дітей до перебування в бомбосховищі тощо.

www.kubg.edu.ua

Хібукі-терапія — терапевтична методика, яка успішно застосовується в Україні як психологічний та дієвий педагогічний інструмент. Собака-обіймака Хібукі — унікальна терапевтична іграшка, яка допомагає пережити травму, впоратися з болем, втратами й руйнуваннями, спричиненими російською військовою агресією.

Хібукі — м'яка іграшка, песик із сумними очима, вона приємна на дотик, що дозволяє дитині відчувати тепло й затишок. Сумні очі Хібукі, дозволяють дитині асоціювати себе з іграшкою та переносити на неї свої страхи й переживання. Розмір собачки відповідає новонародженому малюкові — дитині легко її обіймати й почуватися захищеною.

Терапія полягає в тому, що дитина переносить на іграшку свої переживання і страхи та, говорячи від імені песика, насправді проживає власний досвід, не замикається на своїй психотравмі, розповідає про власні переживання та почуття. У дитини формується досвід розуміння свого стану та потреб, піклування про себе через Хібукі. Під впливом травматичних подій діти будь-якого віку «завмирають», втрачають здатність розвиватись — фізично, когнітивно, морально. Вони можуть тільки регресувати у своєму розвитку. Діти, які взаємодіють з Хібукі, легше переживають травму і стрес, а ті, які опікуються своєю іграшкою, не страждають на депресію, а їхня травма не переростає у посттравму. Коли звучить сирена, дитина не біжить перелякана в бомбосховище, а бере Хібукі й рятує його в укритті, заспокоює. А ще песик Хібукі вміє слухати, не перебиваючи. Може витерти сльози з очей своїми довгими оксамитовими вушками. Може стати тим, хто втішить і зрозуміє.

Методика дозволяє швидко й ефективно здійснювати будь-яку адаптацію (переїзд, перехід із садочка в садочок або до школи). Якщо дитина травмована, або закрита і відмовляється говорити, психолог пропонує їй говорити не від свого імені, а від імені Хібукі, це і є терапевтичним ефектом.

www.kubg.edu.ua

Практичний психолог садочка пройшла навчання (2022 р.) і отримала сертифікат MASHAV країни Ізраїль — «Хібукі. Дитяча травмотерапія». Спонсором волонтерського проєкту став Благодійний фонд Америки United Help Ukraine, який виготовив і подарував терапевтичні іграшки. І тепер вихованці садочку проводять ранкове коло разом із Хібукі, малюють, роблять вправи тощо.

Доповненням методу Хібукі-терапії є арттерапевтичні інструменти, які дозволяють м'яко й поступово працювати з травмою війни, інтегруючи всі рівні сприйняття: тілесний, емоційний, а далі вже, за умов стабілізації станів — смисловий. Діти разом з психологом і другом Хібукі м'яко й обережно проходять усі етапи до психоемоційного відновлення.

Дитинство не можна ставити на паузу — воно відбувається тут і зараз, під час війни. Загалом діти не вміють бути нещасними — здорова дитяча психіка завжди робитиме вибір на користь радості. Завдання дорослих — створити для цього відповідні умови.

Інна Бондар,
практичний психолог ЗЗСО № 42 Дніпровського району м. Києва

Особливості надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу в умовах воєнного стану: інновації та поради

Психологічна допомога в СЗШ I–III ступенів № 42 м. Києва надавалась усім учасникам освітнього процесу протягом 2022–2023 навчального року на постійній основі. Особливістю цього навчального року була робота в умовах во-

www.kubg.edu.ua

єнного стану в країні. Це додатковий виклик для психологічної служби, оскільки освітній процес переривався повітряними тривогами і підтримка учнів та вчителів іноді відбувалася в укритті. Найважче було в той період, коли повітряні тривоги були затяжні (більше 2 годин), тоді більша кількість учнів піддавалася надлишковій тривозі та паніці. В цей час необхідно було швидко реагувати задля відновлення психологічного стану таких учнів і непоширення паніки (істерики, тривоги) на інших школярів. Найкраще спрацьовували такі прийоми як, дотик, обійми, рух (потягнутися, як кішка та пострибати, вправа «Метелик»), дихання (вправи «Свічка» та «Квіточка») та позитивне переконання («ти справляєшся», «ми разом з тобою», «ти молодець»).

Після нічних тривог, безсонних ночей, відсутності світла, води, інтернету та наявності тривожного стану в учнів і вчителів, у школі необхідно було це все нівелювати, допомогти пережити та повернути до навчання і роботи усіх учасників освітнього процесу. Відповідно, для покращення емоційного та психологічного стану здобувачів освіти психологом проводились:

1. Ранкові зустрічі (ранкові кола та короткочасні руханки для дітей).
2. Арттерапевтичні техніки для відновлення особистісного ресурсу в умовах воєнного стану, проективні методики «Людина під дощем» і «Дерево».
3. Ігри для зняття стресу у дітей — «5 чуттів» (покажи, торкнися, повтори 3 звуки, опиши словами 2 запахи, спробуй щось їстівне), «Обійманці» та «Робимо масаж».
4. Ігри з піском (пісочна терапія) та техніки стресостійкості для всіх учасників освітнього процесу.
5. Створення та використання електронної скриньки для спілкування з батьками. Дозволяє в реальному режимі часу дізнаватися про проблеми, що виникають у навчанні та емоційному стані дитини. В електронному вигляді надавались

www.kubg.edu.ua

рекомендації за запитом батьків. Розсилка пам'яток батькам електронною поштою та за допомогою месенджеру Viber.

6. Майстер-клас «Лялька мотанка» для педагогів та асистентів вчителів.
7. Майстер-клас «Опрацювання страхів» за допомогою технік казко-терапії та арттерапії для класних керівників початкової школи та асистентів учителів.
8. Година психолога. Опрацьовували з учнями, яким чином ми будемо діяти, якщо лунає сигнал «Повітряна тривога». Вправа «Якщо … то …».
9. Спілкування з педагогами на тему, що нам допомагає в стресових ситуаціях. Вправа «Моя аптечка» (сформувати свою психологічну аптечку).
10. Вправи, в основі, яких лежать принципи:
    - розслаблення через напругу (вправи «Кулак», «Ремінь», «Ніс», «Котики», «Лимон», «Черепаха» та «Візьми мою руку, стисни»;
    - говоримо про те, що робимо (вправи «Назви предмети» та «Порахуй предмети».

Найбільш дієвою порадою для всіх учасників освітнього процесу в цей період є миттєве звернення до психолога в разі відчуття тривоги, паніки чи страху. Інші ж поради можна розділити між категоріями. **Зокрема, дітям (учням) варто:**

1. мати хороших друзів та із задоволенням спілкуватися з однокласниками;
2. дотримуватися режиму дня;
3. любити та поважати себе;
4. мати вільний від навчання час, прогулянки на свіжому повітрі;
5. довіряти батькам і педагогам;
6. розвивати свої здібності та навички;
7. відвідувати гуртки за власним вибором.

Батькам варто:

1. мати власні ресурси для відновлення;

www.kubg.edu.ua

2. мати фізичні навантаження (прогулянки, катання на велосипеді, танці);

3. організовувати собі розслабляючі активності (молитва, спів, віра в ЗСУ, спостереження за природою);

4. знайти собі творчу діяльність (малювання, спів, рукоділля) або ж власні особисті захоплення;

5. захищати інтереси своїх дітей;

6. підтримувати постійно комунікацію із педагогами;

7. читати книги;

8. давати дитині спілкуватися поза школою з однокласниками та з друзями.

Педагогам варто:

1. цінувати власні професійні досягнення;

2. конструктивно вивільняти негативні емоції;

3. розділяти професійне і особисте;

4. відпочивати та відновлюватися;

5. знайти собі творчу діяльність (малювання, спів, рукоділля або літературна творчість).

Юлія Піпко,
практичний психолог СЗШ № 146
Дніпровського району м. Києва

Із досвіду роботи практичного психолога СЗШ № 146 м. Києва

У своїй роботі, в умовах воєнного стану в Україні впродовж 2022–2023 навчального року, практичний психолог СЗШ 146 м. Києва використовувала такі практики, технології, техніки та прийоми, які сприяли психологічному розвантаженню учасників освітнього процесу, допомагали у важкі моменти опанувати себе та впоратись із страхами і проблемами.

www.kubg.edu.ua

Як приклад, у роботі зі здобувачами освіти, були застосовані елементи арттерапії (малювання, ліплення), наративні техніки (розповіді, історії). Також, у роботі з дітьми практичний психолог використовувала техніки, які б допомагали проживати власні почуття. Учні молодших і середніх класів малювали і ліпили свої почуття у вигляді різноманітних тварин. Вони характеризували цих тварин, що допомагало їм чітко усвідомити саме почуття і особливості своєї поведінки. Складали історії, в яких тварини (почуття) взаємодіяли між собою. Це, в свою чергу, давало відчуття безпеки, можливість зняти емоційну напругу, дослідити свій емоційний стан, оскільки використовувалась метафора тварин.

У роботі з профілактики конфліктних ситуацій, які виникали через пригнічений і роздратований стан під час війни, психолог використовувала 5 стратегій поведінки людини в конфлікті Кеннета Томаса.

Замовчування	Ігнорування	Протистояння	Компроміс	Командна робота

За допомогою зображення тварин діти добре сприймають інформацію про особливості, недоліки й переваги кожної з п'яти стратегій поведінки.

Наступним кроком став аналіз поведінки казкових персонажів відповідно до п'яти стратегій поведінки і наслідків, до яких призвела поведінка героїв за сюжетом казки. Це дало можливість дітям вже самотужки визначатись із тим, де і яка була поведінка у героя казки. Таку вправу з дітьми виконували як індивідуально, так і в групі.

www.kvbg.edu.ua

Із особливостей, які проявились у поведінці та почуттях дітей у воєнному 2022–2023 навчальному році, були наступні:

- під час застосування техніки «Добрий та Злий» (з арттерапевтичного альбому Наталії Львової під назвою «Чарівний світ емоцій»), де дітям пропонується розфарбувати двох однакових персонажів так, щоб один виглядав добрим, а інший — злим. Учні найчастіше для розфарбовування доброго персонажа використовували жовтий і блакитний кольори прапора України, а злого фарбували в триколор росії;
- у ситуаціях, коли учням початкових класів пропонувалось намалювати власні почуття, вони зображували злість у вигляді військової техніки. Подолати злість можна шляхом роботи техніки по ворогу, який напав на Україну.

Наталія Фисина,
практичний психолог ЗЗСО № 201
Дніпровського району м. Києва

Збереження та відновлення психологічних ресурсів учасників освітнього процесу — з досвіду ЗЗСО № 201

Збереження та відновлення психологічних ресурсів учасників освітнього процесу (учнів, вчителів, батьків) є важливим завданням для забезпечення їх емоційного благополуччя та успішності процесу навчання.

В освітньо-виховному просторі школи № 201 були використані наступні стратегії розвитку стресостійкості:

1. *Створення підтримуючого та безпечного освітнього середовища*: важливо створити таку обстановку, в якій учасники

www.kubg.edu.ua

почуваються комфортно та безпечно. Це може бути досягнуто через емоційно підтримуючі відносини, повагу та включення кожного учасника до процесу навчання.

2. *Підтримка емоційного благополуччя*: Це може включати проведення групових дискусій, консультацій із психологом чи надання ресурсів для самостійного вивчення інформації, засвоєння знань і навиків, що допомагають досягати емоційного благополуччя.
3. *Самоврядування та стресостійкість*: Важливо навчати учасників освітнього процесу навичкам самоврядування та стресостійкості. Це може включати тренінги з управління часом, уміння встановлювати пріоритети, розвиток навичок вирішення проблем та управління емоціями.
4. *Підтримка соціальних зв'язків*: Соціальна підтримка та зв'язки з іншими людьми мають важливе значення для психологічного благополуччя. Заохочуйте взаємодію та співпрацю між учасниками освітнього процесу, створюйте можливості для командної роботи та спільних проєктів.
5. *Розвиток навичок самоаналізу*: допоможіть учасникам освітнього процесу розвинути навички самоаналізу та саморефлексії. Це дозволить їм краще зрозуміти свої потреби, цілі та способи покращення свого психологічного стану.
6. *Психологічна підтримка та консультування*: консультації з психологом, групи підтримки, психологічні тренінги та ресурси для самостійної роботи над психологічним благополуччям.

З числа інноваційних методів та практик стресостійкості і відновлення психологічних ресурсів психологічна служба використовувала наступні:

1. **Методики релаксації, які можуть бути використані в освітньому середовищі.** Наприклад, це може бути використання візуалізації для створення спокійної та розслабляючої атмосфери, застосування біофільного дизайну (занурення людини в осередки природного середовища) для створення

www.kubg.edu.ua

природної обстановки, використання ароматерапії чи звукового ландшафту.

2. **Техніки управління емоціями.** Включаючи використання технологій розпізнавання емоцій, тренування на віртуальних ситуаціях, що дозволяють навчитися адекватно реагувати в стресових ситуаціях і т.д.
3. **Програми навчання стійкості до стресу.** Ці програми можуть включати навчання стратегіям управління стресом, розвитку навичок позитивного мислення, тренування вирішення проблем, зміцнення самоефективності та ін.
4. **Технології для управління робочим навантаженням**. Вчителям можуть бути корисні інноваційні технології для управління робочим навантаженням, такі як розумні системи планування, автоматизовані системи зворотного зв'язку або програми для ефективної організації та розподілу завдань.
5. **Підтримка комунікації та соціального зв'язку**. Використання інноваційних комунікаційних платформ та інструментів, таких як онлайн-форуми, чати або віртуальні наради, може сприяти підтримці соціального зв'язку та взаємодії між учнями та вчителями, що, в свою чергу, може знизити рівень стресу.

Для того, щоб учасники освітнього процесу могли самостійно справлятися зі стресогенними ситуаціями і чинниками, варто дотримуватися наступних рекомендацій:

1. *Підтримуйте регулярну рутину:* важливо зберігати структуру та регулярність у своєму житті, навіть за умови воєнних дій. Намагайтеся дотримуватись звичних розкладів, включаючи час для навчання, відпочинку та сну. Це допоможе вам почуватися більш впевнено та стабільно.
2. *Шукайте підтримку та спілкуйтеся:* розмова з друзями, сім'єю або довіреними дорослими може бути дуже корисною для зняття стресу. Діліться своїми емоціями, побоюваннями та хвилюваннями. Використовуйте можливості спілкуван-

www.kubg.edu.ua

ня — особисті зустрічі, телефонні дзвінки, відеодзвінки або онлайн-платформи.

3. *Дбайте про своє фізичне здоров'я:* приділіть особливу увагу своєму фізичному здоров'ю, оскільки воно має прямий зв'язок із емоційним станом. Намагайтеся правильно харчуватися, займатися фізичною активністю та отримувати достатньо сну. Це допоможе вам знизити рівень стресу та підвищити загальну стійкість.
4. *Шукайте позитивні моменти та хобі:* шукайте та цінуйте позитивні моменти та речі у своєму житті. Приділіть час своїм захопленням та хобі, які приносять вам радість та задоволення. Це допоможе вам відволіктися від стресу та насолодитися моментом.
5. *Практикуйте стратегії розслаблення та самозаспокоєння*: вивчіть та практикуйте різні техніки розслаблення, такі як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, медитація чи йога. Ці стратегії можуть допомогти вам знизити рівень стресу та тривоги.
6. *Обмежте доступ до інформації про насильство*. Намагайтесь обмежити своє занурення у інформацію про насильство. Безперервна дія такої інформації може посилювати стрес і тривогу. Віддавайте перевагу конструктивним та позитивним джерелам інформації.

Важливо пам'ятати, що кожна людина унікальна і різні стратегії можуть працювати по-різному для різних людей. Якщо ви зазнаєте значних емоційних труднощів, рекомендується звернутися до психолога або фахівця з психічного здоров'я для отримання додаткової підтримки та консультації.

www.kubg.edu.ua

Ольга Обозова,
практичний психолог
Ліцею № 100 «Поділ»
Подільського району м. Києва

Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни: збереження та відновлення власних ресурсів

Робота практичного психолога в умовах воєнного стану характеризується інтенсивним пошуком нових підходів, інноваційних форм організації взаємодії з учасниками освітнього процесу, ефективних психологічних та інформаційних технологій, які допомагають створити безпечне освітнє середовище і підвищують психологічну стійкість (резильєнтність, витривалість) дітей, педагогів та батьків. Адже здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я та особистісну цілісність, потрібна нам не лише для того, щоби дати собі раду з усіма тривогами і стресами, пов'язаними з жахіттям війни, а й щоби усім разом перемогти у цій війні.

2022–2023 навчальний рік став для практичних психологів закладів освіти роком творчого пошуку нових ідей, підходів, практик, які мали б дати, насамперед, впевненість кожному учаснику освітнього процесу в собі, в своїх силах, відчути підтримку і розуміння.

З метою психологічного налаштування на робочий день, створення позитивного настрою традиційними стали у закладі освіти психологічні хвилинки «Ранкове вітання». Такі щоденні ранкові вітання-листівки отримували педагоги перед початком робочого дня:

- **з побажаннями** «Гарного початку тижня! Нехай кожен його день буде легким і приємним!», «Доброго ранку! Нехай він буде початком вдалого і приємного дня!»,

www.kubg.edu.ua

«Все, що ми посилаємо в життя інших людей — повертається в наше власне. Сьогодні я хочу побажати кожному з вас крапельку тепла, яка б гріла вас кожну хвилину, незважаючи ні на що. Теплого всім дня!»;

- **з мотиваційними повідомленнями** «Настрій — це те, що потрібно налаштовувати. Налаштовуємося на Сонце в Душі, Посмішку в очах, на пісню в серці, на чудовий день», «Нехай навіть у холодну пору року у кожного з нас буде достатньо світла і тепла… для себе і для близьких», «Коли ми оточуємо себе хорошими людьми і думками, життя починає змінюватися в кращу сторону», «Емоції як коні: або ти ними керуєш, або вони несуть тебе галопом»;
- **зі словами підтримки** «У всіх випадках краще надіятися, ніж впадати у відчай», «Які б не збиралися хмари у нас над головою, пам'ятайте — попереду завжди сонце», «Щоб побачити веселку, потрібно пережити дощ», «Щоб не сталося — вір у себе, вір в життя, вір у завтрашній день, вір у все, що ти робиш, завжди», «Квітка не змагається з іншими квітами… Вона просто квітне. Не намагайтеся бути як всі… Будьте собою…», «Допоки є 1% віри — буде 99% шансів»;
- **зі словами вдячності** «Сонячні люди змушують усміхатися навіть коли на душі проливні дощі. Дякую Вам!» «Єдине, що зараз потрібне від кожного з нас — це у світі темряви нести промінчик світла. Дякую Вам за світлий та усміхнений ранок», «Ціную слова за зміст, людей — за душу, а кожен день — за життя! Щиро вдячна всім за тепло».

Новою формою профілактичної та корекційної роботи з дітьми стали зустрічі з обіймами. Вони були емоційно важливими для кожної дитини: як для тих, які потребували підтримки під час повітряної тривоги, неспокійних ночей чи тривожних реалій життя, так і для тих, хто приходив до закладу освіти на очне навчання після дистанційного, особливо в період адаптації до умов життя в Україні після повернення із-за

www.kubg.edu.ua

кордону. Такі зустрічі були не лише емоційно наповненими, допомагали створити атмосферу безпеки та спокою, а й інформативними. В ході зустрічей була можливість розвитку навичок використання різних вправ, способів надання першої психологічної допомоги або самодопомоги в стресових ситуаціях, ознайомлення із сучасними методами й техніками щодо відновлення особистісного ресурсу в умовах воєнного часу, зокрема: «Дихальні вправи», «Безпечне місце», «Заземлення», «Що робити з думками?», «Як покращити сон?», «Де взяти сили і як зберегти внутрішній ресурс?», «Як зберегти психічну рівновагу?».

Однією з таких практик є техніка роботи з емоціями «8П». Ця психологічна техніка використовується для формування психологічної готовності до емоційно виваженої поведінки в стресових ситуаціях, роботи над емоціями. Кожен крок супроводжується жестом, що допомагає краще засвоїти цю техніку та закріпити її на рівні тіла і розуму (за допомогою осмислення, для чого ти це робиш):

1. П-Піймай, схопи емоцію.

Уявно обома руками вхопи цю емоцію. Таким чином відбувається фіксація наявності того, шо відчуваєш, розпізнавання самої емоції.

2. П-Продихай неприємну емоцію.

Обережно поклали руки на живіт і глибоко вдихай та видихай (видих має бути довшим, ніж вдих). Глибоке дихання має заспокійливий вплив.

3. П-Попий води.

Візьми склянку з прохолодною водою до рук і зосередься на повільних ковтках. Відчуй, як вода потрапляє всередину тебе. Прохолодна вода допомагає повернутися до усвідомлення під час стресу.

4. П-Потягнись.

Спробуй потягнутися догори; в сторони; окремо потягни кожну ногу, руку. Потягування, розтягування зменшує м'язову напругу, послаблює емоції.

www.kubg.edu.ua

4. П-Подумай, проаналізуй!

Руками обійми голову чи розмісти долоні біля скронь. Подумки дай відповіді на запитання: Що зараз відбувається? Звідки моя емоція? Чого я хочу? Як вчиню наступного разу за аналогічної ситуації?

6. П-Поклади у серце позитив, відкрий його для радісних емоцій.

Приклади руки до серця. Пригадай щось приємне для тебе, те, що наповнює тебе. Природа не любить порожнечі, тому звільнене від негативної емоції місце краще заповнити чимось хорошим і приємним.

7. П-Подякуй! Склади долоні на грудях чи обійми себе. Подякуй собі за можливість набувати цінний досвід. Це формує позитивне мислення, вміння бути вдячними, що впливає напряму на здатність бути щасливими і відчути підтримку, тепло.

7. П-Психолог на зв'язку.

Зустрічі з обіймами давали дітям відчуття безпеки і задоволення базових емоційних потреб в безумовній любові та прийнятті, в самореалізації та відчутті власної гідності, сприяли емоційному благополуччю дітей.

В умовах сьогодення важливим фактором, що стимулює інноваційний процес, є інтернет: саме завдяки йому стало можливим бути на зв'язку з психологом у потрібний момент та не було втрачено відчуття приналежності до спільноти. Дистанційна робота в команді «Психолог і Я» для здобувачів освіти Ліцею № 100 «Поділ» та їх батьків, «Психологічна скринька педагога» для вчителів на платформі Office 365 (Microsoft Teams) стала реальною підтримкою для кожного учасника освітнього процесу незалежно від місця перебування: у місті, країні чи за кордоном, в закладі освіти чи вдома. Завдяки дистанційним технологіям відбувалася реалізація різних напрямків психологічної роботи, яка здійснювалася через такі форми:

www.kubg.edu.ua

- створення психологічної електронної міні-бібліотеки з актуальних питань. Ця бібліотека щотижнево поповнювалася новими презентаціями, відео та аудіоматеріалами, про що було проінформовано відповідну категорію учасників освітнього процесу («Як зберегти психічну рівновагу?» «Коливання настрою під час воєнних дій», «Резильєнтність (психологічна стійкість)» тощо),
- інформування про матеріали для дітей та дорослих, з якими можна працювати як в очному режимі, так і в режимі онлайн «Активності в укритті», «Як поповнювати власний ресурс?», «Ігри в темряві», «Як не перетворитися на спалений сірник?» тощо),
- проведення дистанційних обговорень з учасниками освітнього процесу, де вони мали можливість висловити свої думки, запити, дати зворотній зв'язок, отримати підтримку,
- організація індивідуального дистанційного консультування, яке передбачало вирішення таких завдань: забезпечення доступності та своєчасності психологічної допомоги, забезпечення кожному, хто звертається за допомогою,
- довірчий діалог, розширення діапазону соціально і особистісно прийнятих способів самостійного вирішення наявних проблем і подолання наявних труднощів, мобілізація власних ресурсів,
- проведення індивідуальних корекційних та розвивальних занять за запитом, зокрема щодо роботи з власними емоціями, відновлення власного ресурсу, розвитку комунікативних навичок, підвищення самооцінки та самоствердження в умовах війни,
- ведення індивідуального чату з дітьми та батьками з метою своєчасного реагування на проблему та надання необхідної підтримки,
- організація інформативних дистанційних зустрічей з батьками,

www.kubg.edu.ua

- проведення діагностичних досліджень, анкетувань, опитувань.

Завдяки дистанційній роботі практичним психологом закладу освіти було вчасно виявлено категорії учасників освітнього процесу, які потребували підтримки, своєчасно надано психологічну допомогу.

Ще одним напрямком інноваційної діяльності психолога стали щоденні нагадування «Турбота про себе». Ми зараз проходимо через травматичний досвід війни, і варто дбати про себе, аби відчувати себе краще фізично, емоційно та психічно. Багатьом здається, що це не на часі: мовляв, буду турбуватися про себе після перемоги. Однак, якщо у вас немає власного ресурсу — на жаль, ви передаєте свій стан своїм рідним, близьким. Це неможливо приховати через вимучену посмішку. Звичайно складно піклуватися про себе під час війни. Проте це необхідно, щоб тримати рівновагу.

Багато з нас розуміє турботу про себе, як регулярний відпочинок або незаплановану відпустку. Проте, турбота про себе — це життя без шкоди для себе та вміння долати стрес. Досить часто ми робимо все інакше — беремо занадто багато зобов'язань, проявляємо надмірний героїзм та не визначаємо межу між роботою (навчанням) і відпочинком. В результаті спостерігається зниження ефективності, уваги, рівня енергії, ентузіазму та мотивації до роботи чи навчання, а згодом з'являються і більш серйозні наслідки, такі як проблеми зі здоров'ям чи емоційне вигорання.

Турбота про себе — це повернення собі цілісності. Вона ефективна тоді, коли вплетена у щоденну рутину, а не тільки під час відпустки чи за виняткових обставин. Для того, щоб її легше і доступніше було практикувати, учасникам освітнього процесу було надано інформацію про види турботи про себе, їх короткочасне чи довгострокове планування, а також можливість використовувати за вільної нагоди. Тож кожен міг обирати доступніший варіант щодня, змінювати його залежно від можли-

www.kubg.edu.ua

востей і вподобань. Турбота про себе — це ті прості дії, які підтримують нас, дозволяють почуватися добре і відновлюватися:

1. **Емоційна турбота**. Дії, які допомагають помічати, відчувати і давати собі раду з власними емоціями, не тільки позитивними. Це може бути ведення щоденника, добрий менеджмент стресу (навички справлятися зі стресом та викликами), розмова з психологом, доброзичливість та співчуття, прощення, творчість.
2. **Фізична турбота.** Систематичні фізичні вправи, спорт покращують здоров'я, допомагають краще спати та зменшувати почуття смутку і тривоги, покращують фізичний стан. Фізичною турботою також є прогулянки на свіжому повітрі, збалансоване харчування, відпочинок, гігієна сну, звернення до лікарів за потреби чи на рутинний огляд.
3. **Практична турбота про себе.** Виконання того, що відповідає основним аспектам життя, а також допомагає запобігти майбутнім стресовим ситуаціям. Це дії, які підтримують стабільність у житті: організація домашнього чи робочого місця (столу, приміщення), а також робочого та особистого часу: навчання на курсах, професійний розвиток, заощадження та слідкування за витратами.
4. **Соціальна турбота.** Це дії, які спрямовані на підтримку стосунків з іншими. Серед них особисті кордони (встановлення своїх і дотримання чужих), ваша система підтримки (себе та рідних, друзів), комунікація та проведення якісного часу з іншими людьми.
5. **Духовна турбота.** Це сфера творчості, мрій цінностей. Наприклад: слухання музики, малювання, медитація, час побути спостереження за природою, ваші місця сили чи натхнення.
6. **Турбота про зростання та власний розвиток.** Це такі активності як хобі, реалізація мрій чи цілей, читання, мандри, відвідування театрів, музеїв, виставок тощо.

www.kubg.edu.ua

Щоденними нагадуваннями «Турбота про себе» був наповнений весь освітній простір закладу освіти: пам'ятки на дверях класних кімнат, ресурна банка з терапевтичними завданнями для спілкування, розвитку комунікативних навичок та підтримки один одного, дистанційно — в командах «Психолог і Я» (Office 365).

Серед найпростіших способів подбати про себе:

1. Щоранку робіть собі по три компліменти. Починайте день з роботи над своєю поліпшеною версією.
2. Прощайте себе за невеликі помилки. Ставтеся до себе з такою ж добротою і турботою, як до свого кращого друга.
3. Виділяйте кожен день по 15 хвилин вільного часу. Дозвольте собі трохи «зменшити оберти» і побути в тиші.
4. Кожен день слухайте як мінімум 3 свої улюблені пісні.
5. Не намагайтеся зробити все самі. Говоріть людям, чого ви від них хочете, і ви здивуєтеся їх готовності надати вам допомогу.
6. Навчіться приймати компліменти так, щоб після цього ви відчували себе впевнено, а не дискомфортно.
7. Навчіться говорити «ні».
8. Творіть кожен день. Не має значення, що це буде. Будь-яка творчість — ресурс для душі.
9. Дозвольте собі відчути свої емоції. Дайте емоціям можливість бути незалежно від їх забарвлення. Дихайте глибше, коли гнівається, відчуваєте стрес або чогось боїтеся.
10. Щовечора робіть запис у своєму щоденнику — важливе навіть найкоротше речення. Малюйте, пишіть вірші або просто ведіть список подяк «Сьогодні я вдячний собі за…».

З метою психолого-педагогічної підтримки дітей та підлітків в закладі освіти розпочато використання терапевтичної іграшки Хібукі у поєднанні з методами програми соціально-емоційного і етичного навчання (СЕЕН). Терапевтична методика роботи з дитячою травмою Хібукі-терапія є новою для України, але в Ізраїлі за цим методом успішно допомагають дітям з 2006

www.kubg.edu.ua

року. Робота психолога з використанням терапевтичної іграшки спрямована на розвиток м'яких навичок, на глибоке розуміння мови власного тіла, своїх і чужих емоцій, реакцій, почуттів. Завдяки такій іграшці є можливість допомогти пережити травму, впоратися з болем чи втратами. Дослідження показують, що використання Хібукі знижує рівень стресу у дітей, покращує настрій, розслаблює тіло й нервову систему, дає відчуття захисту, турботи, любові й розуміння.

В умовах війни психологічна підтримка учасників освітнього процесу закладу освіти стала для кожного можливістю збереження та відновлення власних ресурсів, позитивного налаштування на навчання і роботу, на бажання бути серед друзів, колег, на підтримку один одного у важливі хвилини. В ресурсному стані всі події сприймаються по-іншому. В ресурсному стані легше перенести труднощі та негаразди. Тому так важливо вчасно усвідомлювати і поповнювати свій внутрішній енергетичний запас.

Важливо не стояти на місці. Завжди рухатися вперед, розвиватися і дозволити собі бути щасливими тут і тепер.

Юлія Прижегалінська,
практичний психолог СШ № 196
Святошинського району м. Києва

Інноваційні напрацювання практичних психологів у закладах освіти: організація підтримки в умовах воєнного конфлікту

Паніка, страх, тривожність, негативні думки, невизначеність — це усе те, з чим доводиться жити сьогодні кожному в Україні. Психіка людини дуже важко справляється з такими викликами, особливо, якщо це пов'язано з небезпекою. Уже

www.kubg.edu.ua

багато місяців громадяни України живуть у стресі. Кожен проживає його по-своєму. Хтось нічого не відчуває: йому не страшно, не сумно, не тривожно. Ніби вимкнули всі почуття. Хтось навпаки: проживає, трансформує крізь себе всі емоції: плаче, злиться, постійно говорить про те, що його хвилює. Щодня кожен перебуває на емоційних гойдалках: і радість, і сум, і горе — все щодня в нашій свідомості упаралелене. І кожен, свідомо чи несвідомо, відчуває на собі відбиток усіх жахіть війни. Тому в такий складний час дуже важливо вміти турбуватися про себе і мати сили допомагати оточуючим.

Війна має серйозний вплив на психологічний стан людей, а особливо — дітей та молоді, які відчувають стрес і тривогу більш гостро. А тому практичні психологи у закладах освіти відіграють особливу роль у наданні підтримки та допомоги дітям, педагогам, батькам, усім хто знаходиться в умовах воєнно-стресового дискомфорту.

Не всі дорослі мають сформовані захисні механізми, а для дітей втрата відчуття безпеки, стабільності, впевненості у завтрашньому дні, тривале перебування у стані стресу може призвести до важких наслідків. Тому першочерговим завданням батьків, освітян і передусім — психологів — є надання невідкладної, дуже коректної (у кожному випадку), дієвої психологічної підтримки дітям від найменшого до найстаршого шкільного віку. У спеціалізованій школі № 196 мають місце такі складові психологічної допомоги учасникам освітнього процесу:

1. Робота зі здобувачами освіти:

Беручи до уваги, що у воєнних умовах діти стикаються зі стресом, тривогою і травмами, що має неабиякий вплив на їх психологічний та фізичний стан, практичні психологи мають розробляти спеціальні програми, які допомагатимуть учням упоратися з емоційними труднощами та покращити свій психологічний стан. Ці програми можуть містити тренінги зі стрес-менеджменту, заняття, групову підтримку та індивіду-

www.kubg.edu.ua

альні консультації. Важливо врахувати потреби конкретної вікової групи учнів та адаптувати ці програми під них.

1.1. Для роботи з учнями початкової ланки застосовуються вправи для зняття напруги та подолання страху. Ці вправи прості, але дієві. Головне, що вони дуже подобаються дітям. Це такі вправи:

- «Квітка та свічка». Ця проста вправа розрахована на розслаблення, сприяє глибокому диханню.

Керування до вправи: «Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій — запалена свічка. Повільно зробіть вдих через ніс й уявіть, що відчуваєте запах квітки. Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку. Повторіть кілька разів».

- «Лимони». Така вправа допомагає зняти м'язову напругу.

Керування до вправи: «Уявіть, ніби ви підходите до дерева та зриваєте два лимони, по одному в кожну руку. Сильно стисніть лимони, щоби вичавити сік, — вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте! Киньте лимони на підлогу та розслабте руки. Потім повторюйте, доки соку не набереться на склянку лимонаду. Після останнього натискання та кидка струсіть руки, щоб розслабитися».

- «Лінивий кіт». Це вправа, яка допомагає зняти м'язову напругу. Керування до вправи: «Уявіть, що ви лінивий кіт, який щойно прокинувся після приємного довгого сну. Широко позіхніть. Помурчіть, як кіт: «няв-няв». Тепер витягніть руки, ноги та спину — і потягніться повільно, як кіт — і розслабтеся».
- Вправа «Долоньки». Тут потрібно грати з кимось руками, спочатку плескати двома руками, потім по одній, чергуючи ці дії і т.д. (давно відома дитяча гра).
- «Пір'їнка і статуя». Ця вправа також допомагає знімати м'язову напругу.

Керування до дії: «Уявіть, що ви пір'їнка, яка літає в повітрі приблизно десять секунд. Раптом ви завмираєте й перетворює-

www.kubg.edu.ua

теся на статую. Не рухайтеся! Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір'їнку, що літає в повітрі. Повторіть декілька разів і закінчіть, почуваючи себе пір'їнкою, легкою, невагомою, безтурботною».

- «Черепаха». Вправа для зняття м'язової напруги.

Керування до дії: «Уявіть, що ви черепаха, яка йде повільно й безтурботно на прогулянку. А далі уявіть, ніби раптово почався дощ. Щільно згорніться калачиком під панциром десь на десять секунд. А тоді уявіть, що знову вийшло сонце, тому можна вибратися з панцира та продовжити розслаблену прогулянку. Повторіть кілька разів. Переконайтеся, що завершуєте вправу легкою прогулянкою, щоб ваше тіло розслабилося.»

1.2. Для старших учнів у закладі рекомендовано дихальні практики та вправи на заземлення, які допоможуть повернути спокій та рівновагу:

Техніка «Драбинка». Для виконання її необхідно поступово вдихати повітря і у такому ж темпі видихати. Кожен вдих повинен бути більш активним і глибоким, ніж попередній. На фінальному вдиху потрібно зробити якнайглибший видих. Цю техніку слід виконувати протягом 5 хвилин.

Техніка «Квадрат». Учасник вправи дихає на чотири рахунки. Тобто, необхідно зробити глибокий вдих, затримати дихання на 4 секунди, потім зробити видих і затримати дихання на 4 секунди. Кожен вдих і видих робити із зазначеним інтервалом. Така техніка допомагає унормувати дихання, що позитивно впливає на фізичний стан.

Техніка «5 відчуттів». Це вправа на заспокоєння, переключення, переакцентування уваги для стабілізації стану.

Керування до дії:

- назви 5 речей, які можна побачити;
- назви 4 речі, до яких можна доторкнутися;
- назви 3 речі, які можна почути;
- назви 2 речі, які можна понюхати;
- назви 1 річ, яку можна посмакувати.

www.kubg.edu.ua

«Обійми себе». Потрібно витягнути праву руку вперед, прикласти її до лівого плеча, а ліву руку покласти на талію з правого боку. Стиснути себе міцно, немов би обіймаючи себе.

Вправа «Метелик». Для її виконання слід зігнути попереду себе дві руки. Розставити пальці на обох кистях рук. Рухати назустріч руки так, щоб кисті рук зустрілись, а великі пальці зачепились. Ніби крильцями метелика, похитати пальцями. Притулити ці уявні крильця до грудей і легко поплескувати себе, ніби на груди справді сів метелик.

2. Надання підтримки вчителям та працівникам закладу освіти:

Учителі та працівники закладу також відчувають психологічний стрес та навантаження в умовах воєнного конфлікту. Практичні психологи мають надавати підтримку та консультації і їм, допомагати розвивати стратегії самозбереження та самовідновлення, ефективного впорядкування робочого навантаження. Важливо створити платформу для спільного досвіду та обміну інформацією між працівниками закладу, що дає їм можливість підтримувати одне одного та ділитися успішними практиками.

У спеціалізованій школі № 196 психологічна служба приділяє велику увагу психоемоційному стану працівників, керуючись гаслами: «Турбота про себе заради дітей!» або «Правило кисневої маски в літаку».

Допомогти дитині в небезпечній ситуації може лише спокійний, врівноважений, впевнений у своїх силах дорослий. Досягти цього можна, виконуючи прості правила:

- Слід дотримуватися узвичаєного порядку життя: звичайне, впорядковане життя створює острівець безпеки в океані небезпек і бур.
- Потрібно намагатися слідкувати за режимом харчування і дбати про водний баланс.

www.kubg.edu.ua

- Виконувати вправи на розслаблення. Щоденні вправи на розслаблення допомагають подолати стрес і перипетії повсякденного життя.
- Маючи можливість, обов'язково слід допомагати тим, хто цього потребує.
- Треба виділяти час для улюблених занять: щодня виокремлювати час на те, що приносить насолоду, є улюбленою справою тощо.
- Важливо спілкуватися! Не забувайте спілкуватися з друзями та рідними.
- Брати до уваги лише достовірну інформацію з офіційних джерел. Сприймати цю інформацію критично.

3. Залучення батьків до підтримки:

У психологічній підтримці дітей під час небезпеки дуже важливою є роль батьків. Психологи мають організовувати зустрічі з батьками, щоб надавати інформацію про емоційні потреби та способи допомоги дітям вдома. Також можуть проводити тренінги та семінари для батьків з метою навчання ефективній комунікації з дітьми. Але це може бути ефективним лише в тому випадку, якщо батьки будуть також пам'ятати про правило кисневої маски у літаку: «Спочатку одягнути маску треба на себе, а потім — на іншого». Щоб ефективно дбати про інших, людина сама має бути у ресурсному стані.

Психологічна служба спеціалізованої школи № 196 рекомендує декілька вправ, апробованих у закладі, для стабілізації психоемоційного стану:

«Подяка». Сутність вправи у тому, що ми дякуємо за те, що у нас є прямо зараз. Перераховуємо по пунктах. Наприклад:

- Я лежу в ліжку під теплою ковдрою, чи: я зараз у сховищі в безпеці.
- Поруч зі мною мої рідні, ми любимо один одного.
- Наша армія відбиває ворога.
- У мене є мобільний зв'язок.
- У мене є вода, їжа…

www.kubg.edu.ua

Вправа «Безпечне місце». Це своєрідна стабілізаційна техніка за допомогою уяви. Уявляємо улюблене місце, де ми були максимально розслаблені, де нам було добре. Повністю відчуваємо звуки, кольори, відчуття шкіри…

Техніка «Заземлення». Її використовують для того, щоб встановити контроль над почуттями і залишатися в безпеці. Для цього можна назвати:

- 5 предметів у полі зору;
- 4 предмети якогось кольору;
- 3 речі, які ви відчуваєте на своїй шкірі;
- 2 речі, які є відчутними на запах;
- 1 річ, яку можна відчути на смак, тощо.

Порядок виконання дій значення не має.

Під час воєнного конфлікту психологічна підтримка особливо важлива для всіх учасників освітнього процесу. Та важливо пам'ятати, що кожна ситуація унікальна, тому психологічна підтримка повинна бути індивідуалізованою та адаптованою до потреб кожного учасника освітнього процесу.

Список використаних джерел

1. https://irc.osvita-konotop.gov.ua/metodi-stabilizaci%D1%97-emocijnogo-stanu.html
2. https://www.rv.gov.ua/yak-vporatisya-zi-stresom-pid-chas-vijni
3. https://umannews.city/cards/208565/yak-borotisya-zi-stresom-pid-chas-vijni

www.kubg.edu.ua

Наталія Наумчук,
практичний психолог медичної гімназії № 33
Голосіївського району м. Києва

Психологічна підтримка учасників освітнього процесу у воєнний час

Війна в Україні болюче обпікає серце кожного небайдужого її мешканця. Оскільки у цей складний час усі знаходяться в стані гострого стресу, хоча організм уже частково адаптувався, актуальним та доцільним є своєчасна психологічна допомога та підтримка усіх учасників освітнього процесу.

У нашому житті чимало як позитиву, так і негативу, тому людина має вміти володіти собою, насамперед, щоб залишитися здоровою. Існує думка, що навіть наш голос — своєрідний індикатор емоційного, психічного і фізичного стану людини: коли у нас все гаразд — голос більш дзвінкий, у засмученої людини голос «сідає», якщо є захворювання внутрішніх органів, голос стає «глухуватим». До того ж жити в режимі напруження, тривалих стресів дуже небезпечно, оскільки це може призвести до неврозів і лікуватися, можливо, доведеться решту свого життя. Це істотно ускладнить здійснення мрій та задуманих планів, тому важливо усвідомити процес впливу стресу на організм людини в цілому. Зрозумілим є факт, що імпульси від головного мозку надходять до наднирників, які виділяють адреналін. Він, у свою чергу, прискорює серцеві скорочення; виділяє шлунковий сік; прискорює дихання. В організмі виникають збої, що призводить до хвороб, оскільки діяльність органів і систем безпосередньо пов'язана з діяльністю психіки людини, а тіло і душа — єдине ціле. Тому, якщо є якісь проблеми з внутрішніми органами, то відбуваються зміни у психічній діяльності і — навпаки.

www.kubg.edu.ua

Фахівці стверджують, що у воєнний час люди постійно перебувають у стані надмірного стресу. Найчастіше він розвивається через невміння контролювати свої емоції. Емоції, як і будь-яка фізична енергія, не можуть раптово зникнути. Потрібен час, щоб вони згасли. Цю енергію можна перевести з однієї форми в іншу. Негативні емоції супроводжуються агресією, вплутуванням в бійку, порушенням чужих кордонів, сукупністю проблем, яких можна було б уникнути. Іноді виникає запитання про те, як позитивно використати цю енергію? Можна сісти за фортепіано і емоційно виконувати музичні п'єси, розрядитись в темпераментному танці, в енергійних спортивних вправах, зайнятися творчістю або просто улюбленою справою, зустрітися і поспілкуватися з друзями, послухати гарну музику, прогулятися, зайнятися посильною фізичною роботою, виконати комплекс фізичних вправ тощо. Досить дієвими є поради ізраїльських психологів про те, що кожна людина має знати свої сильні сторони та розвивати слабкі; орієнтуватися у своїх провідних модальностях, знайти ресурсні канали, використання яких допоможе знімати напруження та розвивати стресостійкість.

Наша психіка — цікава річ. Якщо дві людини помістити в одну й ту ж ситуацію, то кожна відреагує по-своєму. Хтось, потрапивши у критичну ситуацію, вийде із неї без психологічної травми, хтось — буде мати травму від перегляду відео новин. Усе індивідуально: залежить від нашого сприйняття, набутого досвіду, стресостійкості, типу нервової системи, темпераменту, особливостей характеру, життєвої позиції тощо. До того ж, під час травми людина вважає, що світ небезпечний. В уявленні ж про нього має бути безперервність. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту добре розуміють емоції і почуття свої та інших людей, можуть ефективно керувати своєю емоційною сферою, тому в суспільстві їхня поведінка більш адаптивна, і вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточуючими; різними шляхами намагаються поверну-

www.kubg.edu.ua

ти безперервність. У пригоді стане модель ізраїльського професора Мулі Лахада «Міст, що з'єднує». Її основа — ресурсні канали, які кожна людина має підібрати саме для себе, оскільки те, що для однієї людини є ресурсним, для іншої може бути травмуючим або тригером.

РЕСУРСНІ КАНАЛИ:

- *Фізичний ресурсний канал* (прояв через тіло, фізичні відчуття).

(Приклад: рух, прогулянка, фізична праця, перебування на природі, смакування їжі і запахів, приймання душу і ванни, плавання, фізичний контакт із близькими людьми тощо).

- *Когнітивний (пізнавальний) ресурсний канал:*

(Приклад: планування, ведення щоденника, пошук інформації тощо).

- *Канал емоцій:*

(Приклад: читання художньої літератури, перегляд серіалів, слухання музики, вираження своїх емоцій, гра з дітьми або тваринами).

- *Канал вірування і переконань:*

(Приклад: релігійні ритуали, молитви, перегляд передач та читання відповідної літератури, амулети, будь-яка віра у щось).

- *Канал творчості:*

(Приклад: займатися справою, що приносить задоволення: майструвати, шити, в'язати, плести, виготовляти прикраси із бісеру, клеїти, ліпити, писати вірші, складати оповідання, малювати, фотографувати щось гарне і т.п.).

- *Канал соціальної підтримки:*

(Приклад: розмови з людьми; перебування серед людей, яким довіряєш).

Усім учасникам освітнього процесу потрібно вміти визначати свої ресурсні канали, навчитися визначати пріоритети; ефективно розподіляти час, знаючи свої хронофаги; приймати допо-

www.kubg.edu.ua

могу, до того ж, допомагаючи іншим, не завдати шкоди ні собі, ні оточуючим; працювати в команді, підтримуючи командний дух та психологічний комфорт в колективі; відпочивати; чергувати розумову працю з фізичною, давати собі позитивні психологічні установки; розробляти систему оцінки ефективності своєї діяльності.

У розвитку кожної людини є певні закономірності, правильне розуміння яких дає силу для розвитку стресостійкості та особистісного зростання. Мало мріяти, прагнути! Потрібно вірити в себе, конструктивно долати труднощі, докладати зусилля, досягати і пишатися своїми досягненнями. Важливо звертати увагу на бажання й ресурси, а не лише на потреби; навчитися позитивно мислити: переважно бачити блага життя, а не лише його тягарі.

Одним із важливих нюансів позитивного мислення є вміння розмежовувати мрію і ціль, до якої йдеш. Кажуть, що є один маленький секрет: «правило 72 годин». Вирішили зробити якусь справу — розпочніть її виконання протягом 72 годин (3 доби). Вчені визначили, якщо розпочинати діяти відразу після прийняття рішення, то ймовірність завершення справи — 95 %, якщо впродовж трьох днів, то така ймовірність складає вже 70 %. І лише 10 % — якщо ви розпочнете справу по завершенню названого строку. Успіх ніхто не подарує — щоб його досягти, потрібно мріяти та багато працювати.

Потрібно вчитися визначати цінні для себе поради, прислухатися та довіряти їм, проте не забувати критично мислити.

Часто єдиним правильним способом утриматися на правильному шляху є намір виправляти себе, свої думки, ставлення до речей та дій. Є ситуації, на які ми не можемо вплинути, їх потрібно прийняти, як є.

Вчіться долати труднощі без паніки та розвивайте стресостійкість; по можливості допомагайте тим, кому важче, ніж вам. Пам'ятайте, що ми залишаємо після себе сліди своїми вчинками, тому обмірковуйте кожен свій крок.

www.kubg.edu.ua

Список використаної літератури:

1. Вчимося керувати емоціями: тренінгова програма для дівчат-підлітків / Упорядники: Васлоян О.К., Москаленко В.Л., Новохатня К.А. — К., 2016.
2. Джина Бигель «Справляємося зі стресом». Вид. «Манн, Іванов і Фербер», 2021. — 192 с.
3. Ізраїльська коаліція травми: https//Israeltraucoaltion.org
4. Карнегі Дейл. Як подолати неспокій і почати жити: Вид.: КМ — БУКС, 2022. — 352 с.
5. Кружева Т.В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості осіб в процесі навчання / Т.В. Кружева, Л.В. Піпченко //Актуальні проблеми психології / Ін — т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України: за ред.. Максименка С.Д. — К. 2007. — с. 399–404.
6. Міту Стороні «Стресостійкість». Прості поради, як жити в сучасному світі. Вид. #Книголав. Серія Нон-фікшн, 2021. — 272 с.
7. Несенюк Н., Чудаєва Н., Мурашкевич О. Травматичні події: психологічна підтримка і самодопомога. / Довідник для фахівців і фахових допоміжних професій соціальної сфери, які працюють з внутрішньо — переміщеними особами та постраждалим населенням. / Рада Європи, 2022.
8. Основи роботи з травмою./ Підгот.: Ол-др. Гершанов, терапевт КПТ. Друк за підтримки Ради Європи у межах проєкту «Внутрішнє переміщення в Україні: розробка тривалих рішень». https:www/coe.int/uk/web/kyiv/idps2-ukr
9. Терещенко Л.Н. Підвищуємо рівень стресостійкості дітей / Л.Н. Терещенко // Практичний психолог: Школа. — 2014. — № 8. — с. 25–36.
10. Шері Кумбс. Не переймайся. (Мотиватор для тих, хто хоче позбутися стресу і зайвих хвилювань). Вид. «Жорж», 2021. — 96 с.

www.kubg.edu.ua

Галина Наконечна,
практичний психолог
СШ № 329 «Логос»
Дарницького району м. Києва

Збереження та відновлення внутрішніх ресурсів усіх учасників освітнього процесу

В умовах військової агресії, яку переживає наша країна, особливим питанням сьогодення є збереження психічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Перед психологічною службою постало важливе завдання — допомагати дітям, педагогам та батькам знаходити новий сенс життя, розпізнавати власні почуття і проблеми, вчити своєчасно звертатися за допомогою, використовувати власні ресурси та адаптуватися до нових обставин.

Питання не тільки в задоволенні базових життєвих потреб, а й в створенні безпечного психологічного середовища, створенні відчуття захисту, зняття емоційного напруження, формування внутрішніх опор, які дають можливість будувати власне майбутнє. Останнім часом ми працюємо з дітьми і дорослими, які зіткнулися з різними подіями, що травмують, з внутрішньо переміщеними особами, з педагогічними працівниками, які на собі відчули наслідки збройного конфлікту.

Протистояти впливу несприятливих зовнішніх факторів можливо з допомогою арттехнік та арттехнологій, які ґрунтуються на «зцілювальних можливостях мистецтва», що застосовуються в освітньому просторі. Вони розкривають такі потенціали людини: потенціал розуму, потенціал волі, потенціал почуттів, потенціал тіла, суспільний потенціал, креативний та духовний потенціал. Вони необхідні при формуванні стійкості до стресу та відновленні внутрішніх ресурсів усіх учасників освітнього процесу.

www.kubg.edu.ua

Для підвищення стійкості до переживання наслідків стресу у дітей молодшого шкільного віку психологічна служба школи впровадила такий вид психологічної профілактики як «Уроки підтримки».

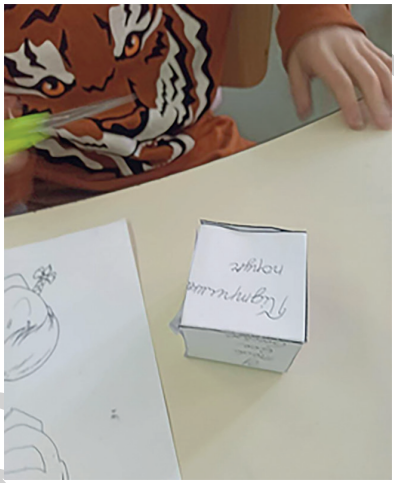
Метою занять є:

- формування у дітей навичок самостійного психоемоційного відновлення, під час та після повітряної тривоги. Для цього ми застосовуємо дихальні техніки, кінезіологічні вправи, нейрогімнастику, що отримали назву «Підзарядка для душі»;

- формування, розвиток і вдосконалення емоційно-вольової саморегуляції поведінки та внутрішніх станів. Для ре-

www.kubg.edu.ua

алізації даного завдання ми використовували арттехніки, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту. Наприклад, створення кубика підтримки, який діти мають завжди при собі. Він дає змогу переключити фокус уваги і отримати самопідтримку;



- створення в дитячому колективі, де навчаються внутрішньо переміщені особи, атмосфери прийняття, доброзичливості, відкритості, взаєморозуміння і підтримки. Застосовуються заняття з елементами тренінгу, спрямовані на командоутворення та вдосконалення комунікативних навичок;

www.kurs.com.ua

- зняття накопиченої психічної напруги. Застосовуємо арт-технології з використанням пластичних матеріалів (талісмани, тотеми…);

- відреагування агресії. Діти переживають стрес: війни, втрати рідних та травмуючі події. Вони, так само як дорослі, знаходяться у стресовому стані, бояться і зляться. Щоб молодші школярі мали можливість виразити і прожити свої агресивні думки і стани, проводиться заняття «Мій друг- дракончик». Діти вільно створюють свого дракончика, через нього виражають свої емоції і почуття, за потреби, за допомогою психолога, трансформують в екологічні.

Артзаняття стали невід'ємною частиною шкільного життя. Вони надають підтримку, надихають, дають можливість розслабитися, відновитися, відпочити, пофантазувати, вільно виразити свої думки, почуття та емоції. Дітьми керує творча сила. Вони творці власного життя. Сьогодні, як ніколи, їм потрібно бачити своє майбутнє у сильній і квітучій Україні.

www.kubg.edu.ua

У своїй діяльності ми звернулися до потужного потенціалу мистецтва. Арттехнології якнайкраще «гармонізують» особистість, зберігають і відновлюють внутрішні ресурси. Беручи за основу дієвість пасивної та активної арттерапії, нами розроблена серія занять «Арттерапевтичний атлас світу мистецтва», які застосовувались протягом року. Вони полюбилися учням початкової школи і допомогли:

- поліпшити психологічне здоров'я учнів та педагогів в процесі складних умов війни в Україні;
- зберегти і розвинути пізнавальні інтереси;
- мотивувати внутрішнє зростання.

Використовуючи твори і автобіографічні історії відомих митців світу: Вінсента Ван Гога, Казимира Малевича, Яйої Кусами, Джексона Поллока, Карла Уорнера, діти потрапляли у чарівний світ творення див. Знайомлячись з біографією цих людей, діти бачили, які складнощі митці долали на своєму життєвому шляху і як їм вдалося досягти успіху. Ці приклади давали дітям надію і сили на подолання тих складнощів, які з нами відбуваються у даний час. «Вони змогли, а у нас вийде ще краще».

www.kubg.edu.ua

Найважливішою складовою освітнього фронту є педагоги! З перших днів повномасштабного вторгнення вони взяли на себе важливу місію бути містком до реальності для учнів і їх батьків. Вони залишалися на зв'язку за будь-яких умов, підтримували, заспокоювали і продовжували навчати дітей. Тож збереження і відновлення їхніх ресурсів — це основа освітнього процесу. Вчителі — це «маяки», на світло яких прямують діти. Саме ця метафора і була основою для розробки ресурсних занять для педагогічного складу школи.

www.kubg.edu.ua

Мандалотерапія, робота з МАК, образотерапія, лялькотерапія стали помічниками у побудові опор нашим педагогам. У енергетичному полі вчителя перебувають і діти, і батьки, тому від його психологічного стану залежить якість співпраці всіх учасників освітнього процесу.

Робота з батьками є одним з найважливіших аспектів роботи шкільної психологічної служби, спрямованої на збереження психологічного здоров'я дітей, через формування загального виховного «поля» навколо дитини. Головна мета — це якомога більше батьків зробити справжніми партнерами школи у справі виховання дітей.

Для реалізації цілей психолого-педагогічного супроводу, з батьками психологічна служба школи проводила роботу за такими напрямами:

- консультування з питань зниження тривожності;
- просвітницька робота щодо впливу війни на психіку дітей;
- розробка та поширення пам'яток для батьків з питань виховання та навчання, зниження тривожності, розвитку саморегуляції;
- зустрічі з батьками у онлайн-форматі на арттерапевтичних заняттях з питань відновлення батьківських ресурсів, розуміння вікових особливостей дітей, організації навчання на дистанційній та сімейній формах навчання, підтримки родин, що перебувають за межами країни.

www.kubg.edu.ua

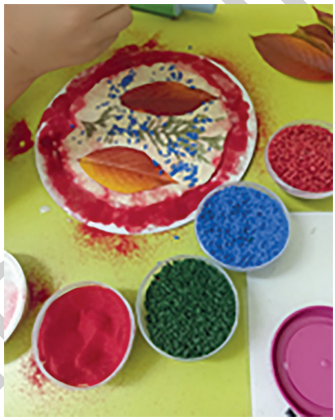
Освітній процес сьогодення неможливо уявити без інклюзивної форми навчання, яка під час війни стикається з новими викликами, про які не знають у багатьох країнах світу. Тому діти потребують ще більшої уваги з боку педагогів та психологів.

На корекційних заняттях ми концентрувалися на формуванні емоційної врівноваженості та навичок самоконтролю, регулюванні емоційної напруги, відпрацюванні чіткої, зрозумілої реакції на вербальну інформацію, закріпленні позитивного досвіду, запобіганні емоційного дискомфорту. Основне гасло — «Якомога більше позитивного досвіду у неспокійні часи». Реалізовуємо через простір ресурсної кімнати різноманіття сенсорного досвіду, арттехнік та арттехнологій.

Зміна обставин та укладу життя дає нам змогу поглянути на ситуацію з іншого боку та побачити нові можливості й віднайти нові орієнтири.

Найважливіший механізм для адаптації до стресової ситуації — це повсякденні заняття. Важливо робити щось, що допоможе контролювати емоції. Надаючи підтримку дітям з особливими освітніми потребами, слід проявляти позитивний настрій у спілкуванні, прагнути бути поруч, надавати допомогу, пам'ятаючи, що у кожного часу свої виклики і свої способи віднайти ресурси впоратися.

www.kipo.edu.ua



Тетяна Куценко,
практичний психолог СШ № 71
Солом'янського району м. Києва

Поради психолога учасникам освітнього процесу. Як вчителям дбати про себе під час війни

Сьогодні стратегією ворога є налякати нас потугою своєї агресії, викликати в нас паніку, посіяти відчай і зневіру, щоби врешті змусити здатися чи втікати — нашою відповіддю йому є наша стійкість. Психологічна стійкість (витривалість, резильєнтність) — це здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність. Отже, піклування про психічне здоров'я допоможе кожному з нас залишатися стійкішим і зберегти сили для перемоги.

Сьогодні абсолютно всі учасники освітнього процесу більш, ніж будь-коли раніше, потребують психологічної підтримки і допомоги. У ситуаціях небезпеки та стресу дорослі завжди є опорою для дітей, а вчителі є тією опорою в закладі освіти. Проте необхідно пам'ятати про «правило кисневої маски»: дорослим варто спочатку попіклуватися про власне психічне здоров'я для того, щоби бути дієвою підтримкою для дітей.

Що ж потрібно знати і на що звертати увагу з метою збереження власного психічного здоров'я?

На жаль, більшість людей досі не надає особливого значення підтримці ментального здоров'я. А дарма, бо воно таке ж важливе, як і фізичне здоров'я, особливо коли ми знаходимося на етапі випробувань, як зараз.

Психологічною службою школи було розроблено та проведено серію тренінгових занять для педагогічних працівників закладу протягом навчального року.

Передусім заняття мали на меті ознайомити учасників з природою та проявами стресу (фізичний, емоційний, когні-

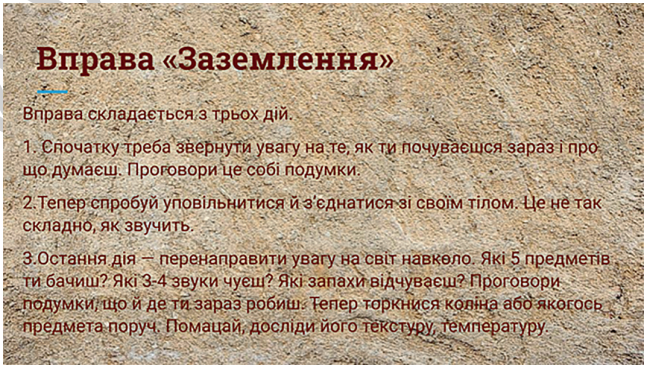
www.kubg.edu.ua

тивний та поведінковий рівень). Логічним було далі розібратися в ефективних та неефективних стратегіях подолання стресу.

Кожне заняття складається з блоку вправ, спрямованих на опанування фізичних, емоційних та когнітивних стресових реакцій. Набір представлених вправ може використовуватися вчителями для самодопомоги, а також для навчання найближчих людей.

Ось кілька прикладів вправ для опанування стресових реакцій:

Чому «Повільне дихання» фахівці рекомендують як базову вправу? Бо стрес проявляє себе по-різному: тривожність, напруження чи фізичний дискомфорт — паморочиться в голові, бракує повітря. Повільне дихання допоможе опанувати себе в усіх цих ситуаціях.



www.ku...ua

Наступне тренінгове заняття спрямоване на розуміння поняття стресостійкість або резильєнтність та яким чином можна, впливаючи на її складники (цінності, ментальні ресурси, відповідальність і контроль, вдячність та ін.) дбати про власну емоційну стійкість в наш непростий час.

Наприклад, ось вправа для визначення зони відповідальності:

Пропонується визначити, що знаходиться у нашій зоні відповідальності, а що — ні. Щоб почуватися спокійніше, слід частіше направляти увагу й сили на те, що насправді можна контролювати.

Надаю орієнтовний план серії тренінгів, пропонованих педагогічним працівникам школи для опанування навичок самодопомоги в кризових ситуаціях.

1. Як проявляється стрес. Як можна і не слід боротися зі стресом.

2. Як швидко опанувати стрес:

- вправи, що знімають напругу в тілі;
- вправи, що відволікають від тривожних думок;
- вправи для заспокоєння;

3. Як дбати про емоційну стійкість:

- тримайся своїх цінностей;
- турбота про мозок і ментальні ресурси;

www.kubg.edu.ua

- «Кола контролю»;
- планування й цілі;
- сортування проблем;
- «Щоденник подяки».

Насамкінець, стійкість — це про вибір. Вона не є якоюсь вродженою чи індивідуальною якістю, яка притаманна окремим людям. Вона радше як м'язи — ми всі з ними народжуємося, але вони ростуть тоді, коли їх використовуємо, тренуємо. І коли вибираємо реагувати на події з позиції стійкості — стаємо відповідно стійкішими. І, безумовно, стійкість — це про дисциплінований ритм турботи про себе та відновлення. Це особливо важливо в умовах хронічного стресу і невизначеності.

Посилання на використані джерела:

https://www.howareu.com/?fbclid=IwAR3MvJfke-6BT80_fgzOyq7qvsgAAZol0dRkoIaR4kZayoSfZXSBH3FWrw0
https://i-cbt.org.ua/libr/
https://k-s.org.ua/coping-war/
https://e-learning.ippo.kubg.edu.ua/course/index.php?categoryid=3

www.kubg.edu.ua

Ольга Хмелєва-Токарєва,
завідувач НМЦ
практичної психології
і соціальної роботи
Інституту післядипломної освіти
Київського університету
імені Бориса Грінченка,
Олена Сокол,
практичний психолог НМЦ
практичної психології
і соціальної роботи
Інституту післядипломної освіти
Київського університету
імені Бориса Грінченка

Результати опитування працівників психологічної служби в системі освіти міста Києва щодо потреби у професійних знаннях і навичках (січень 2023)

З огляду на загрози психологічному і психічному здоров'ю учасників освітнього процесу через збройну агресію російської федерації в Україні, роль психологічної служби в системі освіти неухильно зростає. Адже саме психологічна служба покликана забезпечувати своєчасне і систематичне надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки усім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань функціонування системи освіти, оперативно та ефективно реагувати на виклики життя і навчання в умовах війни.

Ситуація, яку нині переживає Україна, виходить за межі звичайного досвіду роботи практичного психолога закладу освіти. Українські психологи зіштовхнулися з проблемою роботи в умовах війни раптово, не маючи відповідної підготовки. Через це так важливо забезпечити їм можливість додаткового навчання для опанування необхідних компетентностей на державному рівні.

www.kubg.edu.ua

Задля ефективного планування заходів методичного супроводу, розробки програми курсів підвищення кваліфікації у 2023 році, організації додаткового професійного навчання з оволодіння сучасними технологіями психологічної допомоги науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка протягом 10–15 січня 2023 року проведено онлайн-опитування працівників психологічної служби у системі освіти міста Києва щодо нагальної потреби у професійних знаннях і навичках. У опитуванні на добровільних засадах взяли участь 415 спеціалістів з різних типів закладів освіти. Це ***фахівці із неоднаковим досвідом і стажем роботи***.

Така «різність» респондентів, сприяє об'єктивному відображенню думок, настроїв фахівців із психологічного здоров'я у освіті Києва та загальних тенденцій щодо підвищення їх фахової кваліфікації, надає підстави для узагальнення отриманої інформації. Зауважимо, що дані, здобуті під час опитування, підтверджують і дещо конкретизують відомості, раніше отримані нами із інших джерел (здебільшого під час професійної взаємодії із працівниками психологічної служби закладів освіти м. Києва).

При відповіді на ***запитання «Чи Вам наразі вистачає фахової компетентності для якісного психологічного супроводу та дієвої підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни?»*** приблизно половина опитаних мали труднощі з оцінкою рівня власної фахової компетентності: 51, 2% респондентів обрали варіант «складно відповісти»; 27, 9% спеціалістів вказали на свій недостатній, на їхню думку, рівень фахової компетентності; 20,9 % фахівців ствердно відповіли на задане запитання.

Такі результати, на наш погляд, підтверджують припущення, що переважна більшість працівників психологічної служби ще не має або професійної підготовки, необхідної для роботи в умовах війни, або доста досвіду такої роботи. Наслідок — невпевненість у власному професіоналізмі, відсутність чіткого розуміння професійної компетенції.

www.kubg.edu.ua

Тішить, що деяка частина фахівців (20,9 %) все ж вже змогла адаптуватись до нових умов професійної діяльності, актуалізувавши і удосконаливши власні знання і вміння.

Запитання «Потребу в яких професійних знаннях і навичках Ви відчуваєте зараз найбільше?» виявило велике поле запиту для підвищення кваліфікації працівників психологічної служби: *підтримка учасників освітнього процесу в воєнний час; підтримка дітей з ООП; робота з дітьми у гострому стресі; формування навичок звичок здорового способу життя в умовах війни; розвиткові заняття з дітьми: форми і методи їх впровадження; групова робота психолога в онлайн-просторі; організація та проведення онлайн-опитувань; проведення тренінгів; діагностична робота в умовах дистанційного навчання; техніки мотивації професійного самовдосконалення педагогів; документація фахівця психологічної служби; техніки КПТ у роботі з підлітками і дорослими; психологічна допомога у переживанні втрати, горя, печалі та страждання; психологічна допомога людині з ампутацією кінцівок; посттравматична психологічна допомога; розвиток стресостійкості і психологічної пружності; організація роботи з дітьми-сиротами, які навчаються дистанційно і зараз перебувають за кордоном, та їх батьками-опікунами; відновлення психологічного ресурсу; робота з дітьми, які пережили важкі травмуючі події; робота з дітьми та батьками ВПО; психологічна підтримка батьків — учасників освітнього процесу; психологічна підтримка сімей, рідні яких перебувають у зоні бойових дій; валідні, надійні діагностичні методики для роботи з актуальними сучасними проблемами; оновлення і осучаснення інструментарію роботи; робота із жертвами насильства; психологічний супровід учасників освітнього процесу в умовах війни; кризове консультування; психотерапія кризових станів; екстрена психологічна допомога; психологічна допомога у подоланні стресу; сімейне консультування; корекція тривожності в умовах наявності постійних тригерів; збереження психічного здоров'я усіх учасників освітнього проце-*

www.kubg.edu.ua

су під час війни; психологічний супровід родин військовослужбовців; робота з фобіями, панічними атаками тощо.

Таке тематичне розмаїття зумовлене різницею у професійній підготовці спеціалістів, різним стажем та досвідом їх роботи, а також різними запитами та потребами їх клієнтів.

Ще працівники психологічної служби зауважили загальну потребу в професійному спілкуванні та обміні досвідом із колегами.

Отримана інформація допоможе у плануванні заходів для практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти м. Києва, які організовуватиме і проводитиме НМЦ практичної психології і соціальної роботи Інституту післядипломної освіти з вересня 2023 року.

Узагальнення відповідей на ***запитання «На Вашу думку, яке додаткове професійне навчання необхідно організувати для практичних психологів закладів освіти, щоб підвищити ефективність їх діяльності в умовах воєнного стану?»:***

— *«Профілактика стресових станів»;*
— *«Кризове консультування»;*
— *«Хібукі-терапія» або «Терапія іграшкою»;*
— *організація і проведення семінарів — практикумів на актуальну тематику;*
— *супервізійна допомога практичним психологам закладів освіти;*
— *«Психологічна підтримка педагогів»;*
— *«Техніки КПТ з розвитку стресостійкості і адаптивності»;*
— *«Робота з панічними атаками, ПТСР, тривожними станами, страхами, фобіями»;*
— *«Профілактика тривожності та дієві вправи для її подолання»;*
— *«Групові психологічні тренінги у роботі зі здобувачами освіти різного віку»;*
— *«Психологічна травма. Робота з травмованими людьми»;*

www.kubg.edu.ua

— *«Практична психологічна допомога людям під час військових дій» (приблизний алгоритм дій та дієві техніки);*
— *курс онлайн-лекцій щодо психологічної самодопомоги, пошуку сенсів життя, профілактики та подолання емоційного і професійного вигорання;*
— *«Розвиток стресостійкості та резилієнтності в умовах війни»;*
— *«Психологічний супровід сімей військових»;*
— *«Кризова психологія»;*
— *«Тілесна психотерапія»;*
— *«Робота психолога закладу освіти з педагогами та батьками в умовах воєнного стану»;*
— *«Відновлення ресурсності»;*
— *«Екстрена психологічна допомога при гострому стресовому стані»;*
— *«Межі компетенції практичного психолога закладу освіти під час роботи в умовах війни»;*
— *«Особливості надання психологічної допомоги в онлайн — форматі»;*
— *«Техніки зцілення».*

Як видно із переліку тем, відповіді на це запитання схожі із відповідями на попереднє і спонукають до тих самих висновків щодо потреби працівників психологічної служби в системі освіти міста Києва у додатковій фаховій підготовці. Спеціалісти потребують досить різнобічного навчання для здобуття професійних знань і навиків, необхідних для роботи у воєнних і післявоєнних умовах.

Запитання «Які навчальні програми, корисні для роботи психолога в умовах війни, Вами опановано?»

Опитування зафіксувало, що деякими працівниками психологічної служби у системі освіти міста Києва вже опановано:

— ***міжнародні навчальні програми:*** «Формування навичок першої психологічної допомоги та підтримки у кризових ситуаціях» (програма ізраїльських психологів);

www.kubg.edu.ua

«Діти та війна»; навчальний курс Ольги Штейнман (Ізраїль); Джудіт Тешарі — супервізії в напрямку Психодрама (наразі продовжуються); «Діти та війна. Навчання технік зцілення»; тренінговий курс від ізраїльського військового психолога доктора Фархі «Методи реагування під час надзвичайних ситуацій»; цикл вебінарів ізраїльських психологів, організований центром «Коло сім'ї» (м. Львів); «Долаючи кризу» (Ізраїль); програма Міжнародної благодійної організації «Служба порятунку дітей»; «Базовий курс позитивної психотерапії (WAPP)»; «Безпечний простір»; «Знати, як допомогти!»; «Права людини в освітньому просторі»; «Перша психологічна допомога. Досвід ізраїльських психологів»; «Психологічне консультування» (Основи травматерапії) — програма Міжнародного інституту післядипломної освіти; ізраїльська програма реабілітації сімей потерпілих під час війни; «Метод EMDR — спеціальна травматерапія; програми CETA (Інститут Джона Хопкінса, провідний навчальний заклад США у сфері клінічної психології); «Профілактика суїцидів у громадах»; «Перша психологічна допомога, BASIC Ph» (Мули Лахад); «Модель CoMЭР» — Israel Trauma Coalition; «Заспокійливий Розум» (Резильєнтність та робота з травмою) Patricia Tollison, PhD, CGP, International Center for Mental Health and Human Rights; «Хібукі-терапія»; «Базовий курс кризової самодопомоги і допомоги ближньому» — Ізраїльська коаліція по роботі з травмою; «Інструменти короткострокової роботи для зниження рівня травматизації після пережитої травматичної події»; «Соціально-психологічна підтримка при втраті»; «Ізраїльські стандарти першої допомоги» — Юнісеф; «Протоколи для кризового консультування ASSYST» (Асоціація EMDR); «Методи травмафокусованої терапії»;

— ***державні програми:*** вебінари, семінари, групи психологічної підтримки, організовані НМЦ практичної психо-

www.kubg.edu.ua

логії і соціальної роботи Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка; курси підвищення кваліфікації Інституту післядипломної освіти Університету Грінченка (окремі очні і дистанційні модулі, фахові курси «Якість освіти в умовах воєнного стану» для практичних психологів, соціальних педагогів; навчальний курс «Навчіть дитину захищатися!»; тренінги психологічної підтримки для освітян «Поруч»; цикл вебінарів Наталії Сабліної «Я — поруч! Я — психолог!» — ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»; «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій»; «Сміливі навчати»; «Навчання технік зцілення для батьків, осіб, що їх замінюють, та спеціалістів, які працюють з дітьми»; «Перша психологічна допомога під час та після завершення воєнних дій»; Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки МОН;

— ***авторські курси:*** «Кризове консультування» (Тищенко М., Степанюк О.); «Кризове консультування» (Ліпінська С.); «Супервізія в колі колег»; «Діти і війна» (Наталя Простун); «АРТ-терапія в роботі з ПТСР у дітей та підлітків» (Олена Тараріна); Терапія від Катерини Мілютіної; «РаДіти знову» (Вікторія Назаревич); «Допомога дітям під час воєнного стану» (Олена Тараріна); «Військова психологія» (Олена Масик); С. Ройз — цикл занять «Робота з дітьми і педагогами під час повітряних тривог»; авторський курс Лариси Довлад «Психосоматична релаксація»; «Використання інтегративних методів Арт-терапії в кризових ситуаціях» (Вікторія Назаревич); «Артсупровід у кризі» (Вікторія Назаревич); «Методи арттерапії у роботі з ситуативними кризами» (Вікторія Назаревич);

— ***інше:*** вебінари на освітній платформі «Освіторія»; курси на платформі Prometheus; вебінари на порталі «Всеосвіта», цикл курсів львівського центру «Сімейне коло»; «Діалог та медіація: шлях до порозуміння» — Національна

www.kubg.edu.ua

тренерська мережа ГО «Ла Страда-Україна»; «В Пошуках Майбутнього» — Благодійний фонд «Рідні»; Позитивна психотерапія з транскультуральним підходом; Консонанс терапія; навчання у КПТ підході; конференції гештальт-напрямку; «Психологічна допомога в кризових ситуаціях учасникам освітнього процесу в ЗДО та ЗЗСО»; курс лекцій «Шляхи підтримки батьків, вчителів, психологів та осіб, що супроводжують дітей» від волонтерського центру «Поруч» та ЮНІСЕФ; цикл вебінарів від Інституту «Я»; «Кататимно-імагінативна терапія психічної травми, ПТСР» (Інститут розвитку символдрами і глибинної психології); курс «Подолання стресу війни і практики підтримки» (комунальна установа «Центр професійного розвитку педагогічних працівників Запорізької міської ради»; тренінг «Надія по всьому світові» (Благодійний проект «Рука допомоги»); конференції УСП; самоосвіта.

Важливо, що всі опитані спеціалісти засвідчують постійне власне професійне вдосконалення, ніхто із них не відмітив варіант, що вказував би на відсутність будь-якого навчання. Вони також зауважили, що набуті під час такого навчання знання і вміння значно покращують їх професійну ефективність, підтримують та відновлюють ресурсність, створюють підґрунтя для особистісного зростання і самозарадності.

Пропозиції і побажання щодо тематичного наповнення програми курсів підвищення кваліфікації практичних психологів закладів освіти у 2023 році, отримані під час опитування:

«Профілактика стресів у молодіжному середовищі», «Психологічний супровід інклюзивного навчання», «Розвиткова робота психолога закладу освіти», «Документація практичного психолога закладу освіти», «Професійна етика фахівця психологічної служби», «Імідж і самопрезентація психолога», «Використання новітніх технологій у практичній ро-

www.kubg.edu.ua

боті», «Тренінги в онлайн-режимі», «Психологічна підтримка діток, батьки яких воюють», «Психологічний супровід адаптації у колективах дітей ВПО», «Раціональний розподіл часу», «Ігри в укритті без світла для дошкільнят», «Подолання негативних емоційних проявів у педагогів», «Техніки КПТ у роботі з підлітками і дорослими», «Робота з травмою, ПТСР», «Профілактика та подолання тривожності», «Робота із стресовими емоційними станами під час війни та після її закінчення», «Емоційне та професійне вигорання під час війни», «Робота з втратою і горем», «Практики відновлення ресурсного стану», «Екстрена психологічна допомога при гострому стресовому стані», «Подолання тривожності у дітей дошкільного віку», «Профілактика агресії у дітей і дорослих», «Подолання тривоги через невизначеність майбутнього», «Кризові стани у дітей. Методи стабілізації», «Мотивація, корекція поведінки дітей», «Робота психолога з педагогічним колективом і батьками», «Психологічна підтримка педагогів в умовах воєнного стану», «Арттерапія у роботі фахівця із психологічного здоров'я», «Дитяча травма», «Зцілення після втрат».

Практичні психологи і соціальні педагоги висловили подяку за навчальні вебінари, проведенні працівниками Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, групи супервізійної, інтервізійної та психологічної підтримки, організовані науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи з початком повномасштабної російсько-української війни та побажання щодо продовження такої практики.

В цілому, опитування виконало поставлені завдання, надало достатньо інформації для подальшого опрацювання, планування методичної роботи, окреслило актуальну тематику модулів курсів підвищення кваліфікації.

www.kubgedu.ua

Ольга Хмелєва-Токарєва,
завідувач НМЦ практичної психології і соціальної роботи Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка

Результати опитування «Підлітки та Інтернет»

Здобувачі освіти були змушені перейти на дистанційне навчання, а використання Інтернет простору серед школярів стало в рази більше. Це змушує в черговий раз повернутися до питання щодо користі Інтернету у навчанні і повсякденному житті.

Вивчаючи різні дослідження на тему взаємодії підлітків та Інтернету, можна побачити не дуже оптимістичні результати. Так, наприклад, «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин — ESPAD» 2019 року розглядало користування Інтернетом підлітками і отримало наступні результати:

- 44,7% підлітків у період із понеділка по п'ятницю проводять в соціальних мережах 4 години та більше.
- Найвища активність користування соціальними мережами припадає на вихідні дні.
- Більше половини (55,4%) опитаних визнають, що проводять забагато часу в соціальних мережах. Практично кожен четвертий (23,9%) повідомив про те, що в нього псується настрій, коли не можна провести час у соціальних мережах, а ще 43,6% зазначили, що їхні батьки кажуть, що вони проводять забагато часу в соціальних мережах.
- Кожен десятий (9,4%) підліток зізнався, що проводив 6 годин або більше за грою на електронних гаджетах.

Згідно опитувань, які були проведені в рамках дослідження

www.kubg.edu.ua

«СОЦІАЛЬНА ОБУМОВЛЕНІСТЬ ТА ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту "Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді"» можна зробити висновки, що в Інтернеті діти можуть зіштовхнутися з ризиками, які можуть мати суттєвий вплив на формування їх, як особистості, або загрожувати їхньому здоров'ю та безпеці.

Всі вищезгадані дослідження були проведені до 2020 року і варто зазначити, що з пандемією це питання постає знову і уникати Інтернету стало майже неможливо.

Науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка з листопада 2021 року по лютий 2022 року було проведено опитування серед підлітків 13–17 років. В опитуванні прийняло участь 3000 підлітків закладів освіти міста Києва.

Мета дослідження: визначення здатності здобувачів освіти до розуміння інформаційного «шуму», вивчення джерел отримання інформації та способів використання Інтернет ресурсів.

Опитувальник складався з 17 питань:

1. Ваш вік?
2. Скільки часу Ви проводите за гаджетами (в середньому за день)?
3. За яким принципом Ви розумієте, що отримана Вами інформація — достовірна?
4. Якими соціальними мережами Ви користуєтесь?
5. Який контент Вас цікавить більше?
6. На скільки Ви задоволені контентом?
7. Чого б хотілося більше?
8. Як легше споживати контент?
9. Чи використовуєте Ви Інтернет для виконання домашнього завдання?
10. Як часто Ви спілкуєтесь з друзями офлайн?
11. В які ігри переважно граєте?

www.kubg.edu.ua

12. Чи читаєте книжки?
13. Який формат книжок подобається більше?
14. Чи відмовляєтесь Ви від прогулянок з друзями заради того, щоб відвідати цікавий сайт або гру?
15. Буває так, що Ви сваритесь з близькими/родичами через те, що не можете провести час за гаджетом?
16. Бувало так, що Ви забували лягти спати через те, що дивились соцмережі/грали в гру?
17. Якщо у Вас є якісь пропозиції або побажання щодо інформації про користування Інтернетом — можете поділитися ними у цій відповіді.

В опитуванні прийняло участь діти віком, 13 (43,1%), 14 (20,6%), 15 (19,9%), 16 (13,7%) та 17 (3,4%) років.

Розглянувши результати опитування, можна сказати, що багато учнів (37,9%) проводить понад 6 годин за гаджетами, також деякі учні (1,2%) виокремили, що до дистанційного навчання вони проводили не більше 5 годин, але у зв'язку з дистанційним навчанням, змушені проводити в онлайн просторі більше часу.

Спираючись на відповіді учнів, можна побачити, що вони використовують Інтернет для різних потреб: від підготовки домашнього завдання до ігор і спілкування з однолітками.

Так 43,7% опитаних відповіли, що часто користуються Інтернетом для виконання домашнього завдання, 36,4% — інколи, 14,2% — рідко і 2,3% — ніколи. Більше половини опитаних (64,9%) відповіли, що вони часто зустрічаються з друзями вживу. 38% опитаних відповіли, що грають в онлайн ігри, що також допомагає дітям спілкуватись з друзями, 13,6% обрали настільні ігри, 5,9% відповіли, що не грають в ігри взагалі.

Також більшість дітей (36,4%) відповіли, що, окрім перебування в мережі Інтернет, вони залюбки читають різну літературу (переважно в паперовому форматі (63,2%)) від класичних творів до фанфіків (творчість фанатів за мотивами книг/фільмів/серіалів і т.д.).

www.kubg.edu.ua

Частіше учні шукають в Інтернеті розважальний контент (81%), музичний (74,8%), науково-популярний (47,6%), спілкування (46,1%), новини (24,9%), пошук друзів (14,8%). Більше вони хотіли би бачити розважального контенту (53,2%), музика (51,6%), науково-популярного (39,7%), спілкування (34,3%), новини (14,9%), пошук друзів (12,8%). 57,1% учнів відповіли, що вони задоволені контентом, який отримують в Інтернеті, 40,1% — частково задоволені, 1,2% — незадоволені.

Для спілкування, здебільшого, учні використовують Telegram (87,2%), Instagram (79.9%), TikTok (74.9%), Facebook (14.4%), Twitter (12.3%), Discord (1.4%) та ін.

Опитування показало, що більшість учнів здатні аналізувати отриману ними інформацію та виокремлювати достовірні дані від недостовірних. У 66% дітей є свої перевірені джерела, з яких вони отримують інформацію, 56,2% дітей відповіли, що перевіряють інформацію самостійно, 31,5% обговорюють інформацію з друзями і 42,9% обговорюють отриману інформацію з дорослими.

За результатами опитування 90,5% відповіли, що їм легше обробляти інформацію, коли дивляться, 57,2% — легше слухати, 43,9% — читати.

Також Інтернет, в більшості випадків, не заважає соціальному життю підлітків.

46,8% відповіли, що дуже рідко відмовляються від прогулянок заради цікавого сайту або гри, 9,4% — ніколи, 9% — інколи, 8,8% — рідко. На запитання чи сваряться з близькими/родичами через Інтернет або гру, 43,4% дітей відповіли, що дуже рідко 15,8% — інколи, 9,5% — рідко, 8,2 — ніколи. 31,1% дуже рідко забували лягти спати через Інтернет, а 21,1% — інколи, 12,9% — часто, 9,9% — рідко, 7,3% — ніколи.

Також, спираючись на відповіді дітей, можна допустити, що загалом Інтернет не перешкоджає соціальному життю дітей і, якщо так все ж трапляється, то це скоріше виняток з правил, а не правило.

www.kubg.edu.ua

В останньому питанні ми надали учням можливість залишити свої побажання та пропозиції:

«*На мою думку, для того, щоб діти не так багато сиділи в гаджетах треба зробити хоча б одну перерву у школі не 20 хвилин, а 60. Також важливо, щоб вчителі теж навчились користуватись соціальними мережами, бо зазвичай підлітки краще запам'ятовують інформацію через інтернет. Хай вчителі роблять відео з поясненням в соціальних мережах і учні будуть частіше їх бачити і будуть більше розвиватись.*

Інтернет — річ, від якої відмовитись вже неможливо, чого хочуть більшість людей 50+ років, просто все залежить від того, чи вмієш ти їм користуватись».

«*Інтернет відкрив мені очі на те, чого мені не говорили батьки. Я дізналася, завдяки ньому, дуже багато нового, будь то цікава та хороша інформація, і не дуже корисна та цікава. Якщо користуватися інтернетом обережно, то він приносить дуже багато корисного. Інтернет зараз дуже важливий для всіх, не потрібно це ігнорувати*».

«*Щоб зацікавити підлітків, як молоде покоління, було б цікаво знайти соцмережу, в якій подана наукова інформація в простому варіанті. Для того, щоб була можливість зробити все просто, зайти і зразу побачити цю інформацію в стрічці. Тому що, навіть коли треба знайти щось в Інтернеті, багато дітей просто лінуються це зробити, а якщо б була інформативна соцмережа, з максимально спрощеним інтерфейсом, для них це було б набагато простіше* ».

«*Часто помічаю, що люди у соцмережах абсолютно не вміють фільтрувати інфу і вірять кожній чутці. А також виміщають свої негативні емоції в коментах, бо там це безкарно. Ще є один момент, що наприклад мені складно дається знаходження відповіді саме такої як я шукала. Можна було б розповісти/навчити як фільтрувати/шукати інформацію та як поводитися ввічливо у спілкуванні в інтернеті*».

www.kubg.edu.ua

«*Лише побажання до батьків, щоб вони не обмежували своїх дітей у сфері ігор. Адже можемо побачити на нещодавніх прикладах перемоги у турнірах наших українських команд, що кіберспорт — це дуже продуктивна галузь. І зараз саме вона набирає обороти. Тому дуже важливо, щоб батьки підтримували своїх дітей і не закривали їхні таланти до цієї сфери*».

«*Щоб показали якісь джерела з перевіреною інформацію, та щоб зникла думка про те, що телефон — це погано. Багато хто з підлітків слідкує за акторами чи виконавцями яких люблять. Також цікавимося інформацією та спілкуємося з однолітками в інтернеті, виказуємо свою думку тощо*».

«*Я знаю, що багато моїх однолітків не вміють шукати інформацію і користуватися деякими додатками, які потрібні для навчання (Word, Google документи, презентації та Google клас)*».

«*Було би корисно якщо в школі розповідали б про корисні для навчання сайти. Як наприклад КіберЛенінка, якою я часто користуюсь для пошуку інформації для рефератів*».

Виходячи з вищенаведеного, можна зробити наступні висновки: до 2020 року наукові дослідження відносно підлітків та Інтернету розглядалось як щось негативне. Більшість досліджень показували, що Інтернет не має займати важливе місце в житті підлітка.

На сьогоднішній день Інтернет вже є невід'ємною частиною життя кожної людини і неможливо уявити подальший розвиток людства без нього. Тому дуже важливо допомогти дітям у вивченні мережі Інтернет та здатності правильного і безпечного пошуку інформації, толерантного ставлення один до одного.

І перш за все починати варто з себе. Виходячи з побажань дітей можна підсумувати, що вони хотіли б почувати себе в Інтернеті комфортно, знати де вони можуть отримати інформацію, а де — допомогу. Педагогам варто звернути свою увагу на можливість поширення додаткової інформації в соціальних

www.kubg.edu.ua

мережах. Шукати необхідну для навчання тему в Інтернеті, де її було викладено більш доступною для учнів мовою. Не ігнорувати Інтернет, а навпаки вивчати для кращого розуміння учнів і, найголовніше, можливості вчасно їм допомогти.

Батькам варто прислухатись до дітей. Не сміятись та не казати, що в майбутньому від цього не буде користі, а виказувати підтримку в їх захопленнях і творчості, адже будь-яке захоплення, навіть саме дивне, може колись перерости в корисне хобі, а можливо і в роботу.

Особливо важливим для підлітків є Інтернет сьогодні. Іноді це єдиний зв'язок із друзями і можливість мати підтримку.

Обов'язок дорослих — бути поруч, супроводжувати по життю, давати свою підтримку і пораду, коли у дитини є потреба.

www.kubg.edu.ua

3.2. Поради психолога учасникам освітнього процесу

Ольга Хмелєва-Токарєва,
завідувач НМЦ
практичної психології
і соціальної роботи
Інституту післядипломної освіти
Київського університету
імені Бориса Грінченка,
Олена Сокол,
практичний психолог НМЦ
практичної психології
і соціальної роботи
Інституту післядипломної освіти
Київського університету
імені Бориса Грінченка,
Марія Величко,
практичний психолог НМЦ
практичної психології
і соціальної роботи
Інституту післядипломної освіти
Київського університету
імені Бориса Грінченка,
Вікторія Торліна,
соціальний педагог НМЦ
практичної психології
і соціальної роботи
Інституту післядипломної освіти
Київського університету
імені Бориса Грінченка

www.kubg.edu.ua

Діяльність психологічної служби закладу освіти в умовах воєнного стану

У нинішніх реаліях, коли освітній процес відбувається в умовах війни, з супутніми їй загрозами, небезпеками і стресовими подіями, практичним психологам і соціальним педагогам варто скоригувати свою роботу, зосередивши особливу увагу на повсякденній психологічній допомозі та емоційній підтримці учасників освітнього процесу: здобувачів освіти, їх батьків та педагогічних працівників. Останнім доводиться працювати в надзвичайно складних умовах, під впливом величезної кількості стресогенних чинників, вони, як ніколи, потребують підтримки фахівців із психологічного здоров'я, тому першочерговими завданнями для практичних психологів мають стати заходи, спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану та надання першої психологічної допомоги саме педагогам закладів освіти.

Рекомендуємо практичним психологам та соціальним педагогам (за відсутності практичного психолога) проводити ранкові психологічні хвилинки для всього педагогічного колективу закладу освіти. Психологічні хвилинки-зустрічі можуть бути щоденними та спрямованими на вирішення таких завдань:

- діагностика психоемоційного стану педагогів шляхом спостереження за їх вербальною та невербальною поведінкою;
- стабілізація психоемоційного стану педагогів та налаштування їх на ефективну, позитивну взаємодію з учнями;
- рекомендації педагогам щодо проведення психологічних хвилинок із учнями для стабілізації їх психоемоційного стану та налаштування на навчання.

Діагностику психоемоційного стану рекомендуємо здійснювати під час вправи, яку практичний психолог буде проводити

www.kubg.edu.ua

для педагогів. Основним критерієм діагностики є рівень готовності педагога до взаємодії із колегами та тренером. Якщо хтось із педагогів під час завершення вправи не демонструє готовності до взаємодії, варто його запросити на індивідуальну консультацію і лише за умови її успішного завершення, дати змогу педагогу взаємодіяти із дітьми.

Стабілізацію психоемоційного стану педагогів радимо розпочати із рапо́рту, тобто створення затишної, безпечної та довірливої атмосфери (у кожному конкретному випадку вона може бути різною на вибір психолога: чай, кава, музика, відео, оригінальне вітання, звернення психолога тощо) та проведення вправ на перенесення фокусу уваги педагогів із зовнішніх стресогенних чинників на середовище, у якому вони перебувають зараз та, що особливо важливо, на свої емоції, відчуття, цінності. Це може бути така вправа: Напишіть три об'єкти, які Ви бачите зараз. Напишіть три звуки, які Ви зараз чуєте. Напишіть три відчуття, які є у Вас зараз. Про що **це** для Вас? Як цінність у Вас зараз актуалізувалась? Яку цінність Ви сьогодні будете відкривати (доносити, розвивати) у ваших учнів? Можна також поставити педагогам запитання, які включать їх у взаємодію із собою. Наприклад: що **гарного** було у Вас сьогодні вранці? Що ви бачили навколо себе у цей час? Що чули? Що відчували? Що було **прекрасного** у Вас сьогодні вранці? Які відчуття у Вас були у цьому прекрасному? Яку Вашу цінність пробудили ці відчуття? Як цю цінність Ви привнесете у своє життя протягом всього дня? Яку цінність Ви сьогодні будете розвивати у своїх учнів?

Ці запитання також можна рекомендувати не тільки для щоденного ранкового спілкування з педагогами, а і для спілкування педагогів із дітьми.

Для стабілізації психоемоційного стану дітей, крім запитань: «що у вас сьогодні зранку було гарного?», «що у вас сьогодні зранку було прекрасного?» радимо обмінятися їм відповідями один із одним, за власним вибором.

www.kubg.edu.ua

Окрім запитань, учням можна запропонувати також вправи на кшталт: Об'єднайтеся за руки у коло та передайте один одному свій теплий потиск.

Для розвитку ціннісних орієнтирів учнів можна проводити вправи на зразок: до початку уроків їм можна запропонувати визначати «героя» або «героїв дня» щодо цінності, визначеної педагогом (патріотизм, доброта, чесність, вдячність, емпатія, взаємодопомога, єдність, успіх тощо). Після уроків учні пропонують кандидатів на «героя дня» та аргументують свій вибір. Переможця чи переможців однокласники вітають оплесками, компліментами, побажаннями або власноруч зробленими простими оригінальними подарунками. Назву «герой дня» можна змінити на розсуд психолога чи педагога. Така вправа необхідна для розвитку в учнів актуальних цінностей, відзначення позитивних вчинків та формування здатності співрадіти успіхам своїх друзів.

Зустрічі, вправи, бесіди для педагогів та учнів практичний психолог може розробляти самостійно чи обирати із рекомендованих практик на власний розсуд, залежно від конкретної ситуації та власного професійного бачення. Бажано, все ж таки за основу взяти вищевказані рекомендації. Для тих, хто потребує більш детальної інформації, подаємо додаткові матеріали.

Діагностика. Моніторинг психоемоційного стану педагогів та здобувачів освіти має відбуватися щоденно. Головні інструменти — спостереження і бесіда. Інколи, навіть уважне спостереження за невербальною і вербальною активністю: діями, зовнішнім виглядом, емоційним станом, короткий обмін репліками в коридорі дає психологу цінну і достатньо об'єктивну інформацію про переживання людини, її готовність і здатність займатися продуктивною діяльністю. При недостатній діагностичній базі, потребі уточнити інформацію, можна використовувати короткі опитувальники (для оптимізації часу витраченого на діагностичну роботу), у найбільш складних випадках — батареї тестів.

www.kubg.edu.ua

В індивідуальній роботі надалі слід зосередитися на характері травми, яку отримала людина, тривалості травмування, актуальних скаргах. Пізніше, доцільно акцентувати увагу на попередніх травмах, якщо вони були, складних життєвих етапах, на минулому досвіді подолання кризових ситуацій. Згодом, бажано з'ясувати, наскільки людина може розраховувати на підтримку сім'ї, друзів, близьких.

У фокусі уваги працівників психологічної служби мають бути особи, які пережили втрати, активні бойові дії, погіршення фізичного і психологічного здоров'я внаслідок стресу, у явно пригніченому стані, люди із хронічними захворюваннями чи інвалідністю, з підвищеною тривожністю, внутрішньо переміщені громадяни. Варто м'яко і тактовно донести до них інформацію про важливість отримання вчасної психологічної допомоги і про можливість її отримати, як альтернативу, запропонувати контакти державних і волонтерських організацій, що надають фахову соціально-психологічну допомогу.

Просвітницько-інформаційна та профілактична діяльність має зосереджуватись на поширенні психологічних знань, інформуванні з питань збереження соціального благополуччя і психічного здоров'я, формуванні психологічної та соціальної компетентності учасників освітнього процесу, попередженні суїцидальної поведінки, конфліктів, запобігання булінгу і насильства, популяризації та підвищенні рівня соціально-психологічних знань, ознайомлення із загрозами, які може нести інтернет, профілактиці емоційного вигорання. Матеріали просвітницько-інформаційного характеру та контактні дані психологічної служби розміщуються на інформаційних стендах, у «Куточку психолога», на особистому вебсайті працівника психологічної служби, на вебсайті закладу, на сторінках психолога чи соціального педагога в соціальних мережах, у обраних для спілкування месенджерах, в YouTube тощо.

Робота з проведення просвітницько-інформаційної та профілактичної діяльності залежить від потреб закладу освіти.

www.kubg.edu.ua

Навчальна діяльність має бути спрямована на підвищення компетентності учасників освітнього процесу (зокрема педагогічних працівників) у контексті надання першої психологічної допомоги та оволодіння сучасними технологіями такої допомоги, навчання методів психоемоційної стабілізації, психоедукацію щодо способів психогігієни, психологічної підтримки дітей у кризовий період, підтримки та відновлення власного психологічного здоров'я, надання знань щодо створення в закладі освіти психологічно безпечного середовища. Обставини і вимагають, і надають можливості для різних форм освітньої взаємодії як очної, так і дистанційної. Одним з найефективніших сучасних методів навчання є *тренінг*. Рекомендовано активно використовувати його у груповій роботі. Тривалість, наповнення і кількість учасників фахівець визначає відповідно до мети, об'єктивних умов, нормативно-правових та інструктивно-методичних документів, які регулюють діяльність психологічної служби закладу освіти.

У закладах освіти цей напрям роботи реалізується працівниками психологічної служби за допомогою викладання навчального матеріалу за програмами курсів за вибором, факультативів, гуртків психологічного та соціально-педагогічного спрямування.

Розвиток резильєнтності (життєстійкості або психологічної пружності) має відбуватись через розвиток саморефлексії та рефлексії; вилучення досвіду з невдач; роботу над створенням атмосфери схвалення за докладені зусилля, наполегливість і старанність, а не лише за успішні результати; обговорення питань резильєнтності в контексті досягнень, успішності й соціальних змін; формування підтримки стосовно фахівців, яка має бути орієнтованою не лише на предметну, але й на емоційну складову, дотримання балансу в роботі й відпочинку, усвідомлення цінностей та життєвих орієнтирів тощо.

Психологічна допомога Головне завдання — стабілізувати психічну систему після дезорганізації травмуючими подіями.

www.kubg.edu.ua

Роль психологічної служби полягає насамперед у психологічній підтримці під час сильного емоційного потрясіння, стресу, відчуття небезпеки, які можуть викликати психологічну травму, у демістифікації складностей, що їх переживає травмована людина, у посиленні віри в себе, визначенні пріоритетних потреб. Цьому сприяє навіть проста довірлива розмова з психологом, допомагаючи знизити тривогу, зняти зайве напруження, стимулюючи до участі у груповій роботі. У такому контексті надзвичайно важливими є готовність працівника психологічної служби до емпатійного спілкування, гнучкого і своєчасного реагування на запити, з яким звертаються учасники освітнього процесу, а також володіння сучасними технологіями психологічної допомоги.

Ефективними варіантами групової роботи у цьому напрямку є *групи психологічної підтримки та тренінги,* які можна організовувати і онлайн, і офлайн.

Відповідальне надання допомоги також означає турботу про власне здоров'я і благополуччя. Фахівцям необхідно берегти себе, щоб краще піклуватися про інших. Якщо працює команда фахівців, важливо знати й цікавитися самопочуттям усіх членів команди, переконатись, що той, хто надає допомогу, фізично та емоційно здатен допомогти іншим.

У своїй роботі практичні психологи і соціальні педагоги можуть використовувати авторські програми переможців ІІІ етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі»: https://imzo.gov.ua/vseukrains-kyy-konkursavtors-kykh-prohram-praktychnykh-psykholohiv-i-sotsial-nykh-pedahohiv-novitekhnolohii-u-noviy-shkoli/avtors-ki-prohramy/

З метою стабілізації психоемоційного стану здобувачів освіти та їх налаштування на освітню діяльність, створення емоційно сприятливої робочої атмосфери доцільно проводити:

1. «Хвилинки психологічної підтримки» для працівників закладу освіти на початку робочого дня. Вони розробляються

www.kubg.edu.ua

і проводяться практичним психологом чи соціальним педагогом на основі практик стабілізації психоемоційного стану, технік, що допомагають контролювати рівень стресу, вправ на релаксацію та ін. (Додаються)

2. Щоденні «Психологічні хвилинки». «Психологічні хвилинки» проводяться практичним психологом, соціальним педагогом чи вчителем. Учитель проводить їх окремо в кожному класі за матеріалами, які надають працівники психологічної служби. За наявності відповідних умов, «Психологічну хвилинку» може провести практичний психолог/соціальний педагог для дітей однієї вікової категорії, паралелі класів, або усіх здобувачів освіти закладу як онлайн, так і офлайн (наприклад, в укритті). Завдання психолога — розробити чи підібрати матеріали відповідно до віку дітей та надати методичну допомогу педагогам. Регулярне виконання «психологічних хвилинок» у зручний час та при слушній нагоді допоможе здобувачам освіти ставати спокійнішими, врівноваженішими, а також дасть змогу краще зрозуміти свої почуття. Рекомендуємо проводити їх зранку, проте вчитель має сам визначити, коли і в який час потрібно провести «психологічну хвилинку».
   Психологічні хвилинки, розроблені фахівцями психологічної служби у системі освіти України
3. «Ранкове коло» — для здобувачів дошкільної освіти та учнів початкової школи.
4. Психогімнастичні вправи для подолання стресу та його наслідків. Проводяться на уроках, після повернення дітей в клас з укриття (вчителем окремо в кожному класі, практичний психолог надає матеріали відповідно до віку дітей).
5. «Година психолога/соціального педагога» (1 раз на місяць для кожного класу) — Лист МОН від 04.07. 2012р. № 1/9 — 488. (https://drive.google.com/file/d/1XJeuteWxmdYypqcgHbAkIm7TYYdSDP FF/view)

www.kubg.edu.ua

6. Фахівцям психологічної служби рекомендовано впроваджувати факультативні курси, спрямовані на збереження і зміцнення психічного здоров'я, завдяки яким відбувається підвищення психологічної культури усіх учасників освітнього процесу. Програми факультативів, спецкурсів і курсів за вибором, що розроблені працівниками психологічної служби у системі освіти і пройшли апробацію у закладах освіти та рецензування науковців і практиків, яким експертною комісією з психології та педагогіки надано гриф «Схвалено для використання в освітньому процесі» для використання у роботі практичними психологами і соціальними педагогами у закладах освіти України: https://imzo.gov.ua/psyholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna robota/fakul-tatyvy/
7. Для підтримки учнів у стресових ситуаціях, зокрема під час повітряних тривог, рекомендовано використовувати пісні-практикуми, віршовані алгоритми дій.
   - **Крокуй до укриття;**
   - **Сирена — моя помічниця**;
   - **Мультфільм «Що робити, коли лунає сирена?»**

Педагогам важливо отримувати і ресурси для вирішення психологічних проблем, які виникають у процесі дистанційного навчання. Психологу і соціальному педагогу варто використовувати можливості сучасних інформаційних технологій для дистанційної роботи з педагогічним колективом. Формат роботи може бути як синхронним так і асинхронним. Асинхронний є хорошим варіантом для вирішення проблеми розподілу часу.

Зважаючи на важливість психологічної та соціально-педагогічної роботи з педагогічними працівниками у закладі освіти, варто використовувати різні заходи: педагогічні ради, засідання кафедр тощо. Це можуть бути виступи, міні-тренінги, «психологічні хвилинки», інформаційні повідомлення і т.ін. Орієнтовна тематика: способи психогігієни; прийоми самодопомоги, які можна використовувати самостійно для підвищення стресостійкості; формування навичок самоопануван-

www.kubg.edu.ua

ня, ефективної регуляції складних емоційних станів; заходи, спрямовані на згуртування членів колективу ЗО та формування сприятливого клімату в колективі тощо.

Орієнтовний алгоритм дій практичного психолога/ соціального педагога під час освітнього процесу (з урахуванням кризових ситуацій)

1. Перед початком освітнього процесу (прибуття дітей до ЗО)

1.1. Психолог/соціальний педагог проводить «хвилинку психологічної підтримки» для працівників закладу освіти на початку робочого дня.

1.2. Психолог/соціальний педагог співпрацює з педагогами під час ранкової зустрічі здобувачів освіти.

1.3. Психолог/соціальний педагог проводить бесіди, спостереження за психоемоційним станом педагогів та дітей, використовує вправу «Ранкове коло».

1.4. Психолог/соціальний педагог допомагає стабілізувати психологічний стан, у разі потреби, надає першу психологічну допомогу.

1.5. Психолог/соціальний педагог транслює вправу «Психологічна хвилинка» перед початком першого уроку (за наявності у закладі освіти технічних умов).

2. Під час звукового сигналу «Повітряна тривога»:

2.1. Психолог/соціальний педагог допомагає педагогам перемістити дітей в укриття.

3. У період перебування учасників освітнього процесу в укритті:

3.1. В укритті психолог/соціальний педагог відслідковує емоційний стан учнів, педагогів та, в разі потреби, надає першу психологічну допомогу. У фокусі підвищеної уваги — діти з особливими освітніми потребами.

3.2. Психолог/соціальний педагог з вчителями проводять розвантажувальні або мотиваційні вправи з метою стабілізації

www.kubg.edu.ua

емоційного стану учнів та налаштування на навчальну діяльність в укритті.

4. Після сигналу «Відбій повітряної тривоги»:

4.1. Практичний психолог/соціальний педагог під час виходу з укриття відслідковує емоційний стан здобувачів освіти, педагогів та за потреби надає першу психологічну допомогу.

4.2. Психолог/соціальний педагог під час повернення дітей з укриття до класів, за наявності в закладі освіти технічних умов для онлайн уроків, транслює коротку вправу «Психогімнастика» / Проводить коротку психогімнастику зі здобувачами освіти та педагогами.

5. Протягом робочого дня, у звичному форматі навчання (відсутність кризових ситуацій):

5.1. Практичний психолог/соціальний педагог працює за щоденним планом, реагує на виклики та запити учасників освітнього процесу.

5.2. Психолог/соціальний педагог коригує щоденний план роботи відповідно до потреб учасників освітнього процесу у психологічній підтримці у воєнний час.

6. Під час роботи закладу освіти в дистанційному форматі:

6.1. Практичний психолог/соціальний педагог працює за щоденним планом в онлайн-режимі, реагує на виклики та запити учасників освітнього процесу.

6.2. Надає вчителям матеріали для проведення психогімнастики, «психологічних хвилинок» або надсилає покликання на власні ресурси для проведення спільної «психологічної хвилинки».

6.3. Надає онлайн — консультації педагогам, здобувачам освіти, батькам.

Корисні матеріали

У кожного з нас існує індивідуальна межа психічної напруги, після якої починають переважати захисні реакції. Кожен

www.kubg.edu.ua

із нас має різні реакції і переживання різної інтенсивності, тому, якщо вони мають доволі інтенсивний характер, стає складно контролювати себе і свою поведінку, що, в свою чергу, заважає виконанню робочих завдань, варто скористатися рекомендаціями психолога, аби самостійно повернути контроль над своїми емоціями, переживаннями, поведінкою.

СТРАХ

Безстрашних людей не буває. Більшість людей під час нападу страху відчувають, немов внутрішнє завмирання, «мурашки» по тілу, «ворушіння» волосся, прискорене серцебиття, брак повітря, відчуття фізичної слабкості, жару чи холоду, дискомфорту або болю в грудях, підвищену пітливість, тремтіння окремих частин тіла або всього тіла. Іноді, страх може супроводжуватись запамороченням, нудотою.

Ознаки сильного неконтрольованого страху: напруга м'язів (особливо м'язів обличчя), сильне серцебиття, прискорене поверхневе дихання, знижений контроль над власною поведінкою (неадекватна реакція на слова і дії інших людей, безцільне метушіння, збудження, агресивна поведінка або навпаки — заціпеніння), деяка втрата зв'язку з реальністю, порушення критичного сприйняття обстановки і власних дій. ***Самодопомога під час нападу страху***

Впоратися з нападом страху можна спробувати самостійно за допомогою таких прийомів:

- Спробуйте сформулювати подумки, а потім промовити вголос, що викликає у Вас страх. Якщо є змога, поділіться своїми переживаннями. «Проговорений» страх стає меншим.
- Під час наближення нападу страху дихайте неглибоко й повільно: вдихайте через рот, а видихайте через ніс. Можна спробувати і таку вправу: зробити глибокий вдих, затримати дихання на 1–2 секунди, видихнути. Повторити вправу 2 рази. Потім зробіть 2 нормальних (неглибоких), повільних вдихи-видихи. Чергуйте глибоке і нормальне дихання до тих пір, поки не відчуєте покращення.

www.kubg.edu.ua

- Закрийте на мить очі, зробіть 8–10 коротких та енергійних вдихів і повільних та тривалих видихів. Після цього треба кілька разів напружити і розслабити м'язи тіла.

Повторіть подумки 2–3 рази свою «формулу безстрашності» за прикладом:

- Я спокійна (-ий) і впевнена (-ий) у собі.
- Я впевнена (-ий) у ЗСУ, вони не підведуть.
- Я сильна (-ий) і сміливa (-ий).
- Я до всього готова (-ий) і з усім впораюсь.
- Я, як сталева пружина — потужна, пружна, незламна.
- Моє тіло повністю підвладне мені.
- Я спокійна (-ий) і впевнена (-ий) у собі тощо.

Допомога іншим

- Покладіть руку постраждалої людини собі на зап'ясток, щоб вона відчула Ваш спокійний пульс. Це буде сигналом: «Я зараз поряд, ти не одна (один)!».
- Дихайте глибоко і рівно. Спонукайте людину дихати в одному з Вами ритмі.
- Якщо людина говорить, слухайте її, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.
- Можна (з дозволу) зробити постраждалому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

ТРИВОГА

Тривога — це система готовності реагувати на все нове як на потенційну загрозу організму, яка має адаптивний характер. Розрізняють два види тривожної реакції: фізіологічну і патологічну. Якщо інтенсивність тривоги надмірна щодо ситуації, що її викликала, або вона не зумовлена зовнішніми чинниками (зумовлена внутрішніми причинами), її розглядають як патологічну. На відміну від нормальної, патологічна тривога завжди більш тривала і виражена, і призводить до придушення (виснаження), а не посилення адаптаційних можливостей організму. Реакція тривоги буває різного ступеня. Крайні форми тривоги супроводжує психічна або емоційна

www.kubg.edu.ua

напруженість. Психічні і поведінкові симптоми: хвилювання з незначного приводу, відчуття напруженості і скутості, нездатність розслабитися, дратівливість і нетерплячість, втомленість, «перебування на межі зриву», неможливість концентруватися, погіршення пам'яті, труднощі засинання і порушення нічного сну, швидка стомлюваність, страхи, часто пригнічений настрій, занепокоєність або надмірна активність, крайня непосидючість і потреба постійно щось робити. Оскільки для цієї форми реакції характерна рухова домінанта, людина, що потерпає від надмірної тривоги, нерідко здається найактивнішим індивідом. Під час пасивної форми — заціпеніння; припинення активної діяльності; відсутні навіть спроби протидії екстремальній ситуації; стан ступору; апатія, загальмованість рухів; непритомні стани.

Серед соматичних проявів тривоги виділяють:

- серцево-судинні: прискорене серцебиття, прискорений пульс, неприємні відчуття або болі в грудях, коливання артеріального тиску, приливи жару чи холоду, пітливість, холодні й вологі долоні, порушення циркуляції крові, що призводить до оніміння ступень ніг і кистей рук;
- дихальні: відчуття «кому» в горлі, відчуття браку повітря, прискорене або переривчасте дихання, задишка, нерівномірність дихання, незадоволеність вдихом;
- неврологічні: запаморочення, головні болі, стан напівнепритомності, тремор, м'язові сіпання, здригання, напруга і біль у м'язах, порушення сну, неконтрольоване слиновиділення, болі в попереку, болі хірургічних шрамів, старих ран, нездатність розслабитися;
- шлунково-кишкові: нудота, сухість в роті, пронос або закреп, болі в животі, метеоризм, порушення апетиту;
- сечостатеві: часте сечовипускання;
- органів чуття: ослаблення зору і слуху;
- терморегуляторні: безпричинні підвищення температури тіла та озноб.

www.kubg.edu.ua

Для експрес-оцінки власного стану поставте собі два запитання:

1. Чи відчувала (-в) я більшу частину часу за останні чотири тижні занепокоєння, напругу або тривогу?

2. Чи часто у мене буває відчуття напруженості, роздратованість і порушення сну?

Якщо хоча б на одне з цих запитань маєте позитивну відповідь — варто звернутися за фаховою допомогою.

Самодопомога під час тривоги

Коли людина відчуває страх, вона боїться чогось конкретного, а переживаючи відчуття тривоги, людина не знає, що саме є джерелом цього відчуття. Тому стан тривоги складніший, ніж стан страху.

- Перетворіть тривогу на страх. Постарайтеся зрозуміти, що саме Вас турбує. Іноді цього буває достатньо, щоб напруга знизилася, а переживання стали не такими болісними.
- Найболісніше переживання під час тривоги — це неможливість розслабитися. Напружені м'язи, в голові крутяться одні й ті ж самі думки, тому корисно буває зробити кілька активних рухів, фізичних вправ, щоб зняти напругу.
- Складні розумові операції теж допомагають знизити рівень тривоги. Спробуйте подумки рахувати, здійснювати математичні дії, згадувати або складати вірші, підбирати рими тощо.
- Зробіть вправу «Поза кучера на дрожках». Це допоможе заспокоїтися, ефективно зняти фізичну і психічну напругу, що має особливе значення для профілактики перевтоми, неврозів і психосоматичних захворювань, джерелом яких є стрес. Відновлення сил в аутогенному стані (за умови регулярного виконання цієї вправи) відбувається набагато швидше, ніж під час сну або простого відпочинку. Ця поза для аутогенного тренування може виконуватися

www.kubg.edu.ua

практично всюди, де є стілець, табурет, ящик відповідної висоти чи інші підручні засоби.

Критерій придатності підручних засобів для занять в позі «кучера на дрожках» — розташування сидіння і стегон (того, хто виконує вправу) паралельно до підлоги. Перед виконанням вправи слід послабити пасок, розстібнути верхній ґудзик на одязі, зняти годинник, окуляри.

Для того, щоб прийняти позу «кучера на дрожках», необхідно:

- Сісти на сидіння так, щоб край стільця (або того, на чому сидиш) припав на складки сідниць.
- Широко розставити ноги, щоб розслабити м'язи, які зводять стегна.
- Гомілки поставити перпендикулярно до підлоги (якщо після цього залишається напруга в гомілках, посуньте стопи вперед на 3–4 сантиметри до зникнення напруги).
- Голову опустити вперед, щоб вона висіла на зв'язках, і згорбити спину.
- Погойдуючись назад-вперед, переконатися, що поза стійка за рахунок рівноваги між опущеною головою і згорбленою спиною.
- Покласти передпліччя на стегна так, щоб кисті м'яко огинали стегна і не торкалися одна до одної; спиратися передпліччями на стегна не треба, оскільки поза стійка і без цього.
- Заплющити очі.
- Дихати спокійно, як уві сні, роблячи вдих і видих через ніс.

Спочатку поза здається незручною, але після освоєння виявляються її достоїнства: невибагливість і універсальність; опущена голова робить невидимим обличчя, що важливо для багатьох.

Допомога іншим під час надмірної тривоги

- Важливо постаратися «розговорити» людину і зрозуміти, що саме її турбує. В цьому випадку, можливо людина усвідомить джерело тривоги і зможе заспокоїтися.

www.kubg.edu.ua

- Часто людина тривожиться, коли у неї не вистачає інформації про події, що відбуваються. В такому випадку можна спробувати допомогти надавши достовірну обнадійливу інформацію, або допомогти зі складанням списку перевірених інформаційних джерел.
- Спробуйте зайняти людину розумовою діяльністю: рахувати, писати тощо. Якщо вона буде зосереджена на цьому, то тривога зменшуватиметься.
- Фізична праця, рухова діяльність теж можуть бути дієвими способами заспокоїтися. При цьому свідомість звільняється від емоційного «полону» і людина починає розуміти і свій стан, і поведінку, починає управляти ними.

ПАНІКА

Панічний напад — це сильне відчуття страху і/або внутрішнього дискомфорту, що виникає у людини несподівано, супроводжується лякаючими симптомами у вигляді раптово прискореного серцебиття, прискорення дихання, відчуття нестачі кисню, задухи, болю і важкості у грудях, тремтіння тіла, ознобу, запаморочення, потемніння у очах, відчуття стиснення голови, головного болю, сильної слабкості, холоднішання рук і ніг, посилення потовиділення, відчуттям нереальності того, що відбувається і власної зміненості. До того ж майже завжди з'являється страх раптової смерті, втрати контролю над собою або страх збожеволіти.

Панічний напад розвивається швидко, його симптоми досягають максимальної інтенсивності зазвичай протягом 5–10 хвилин і потім так само швидко зникають. Таким чином, панічний напад виникає і проходить сам по собі, без реальної загрози для життя, але людині цей час здається вічністю. Після нападу вона відчуває себе дуже слабкою, спустошеною і абсолютно «розбитою». Якщо не попереджувати такі напади, вони можуть траплятися до декількох разів на тиждень, а то й на день.

www.kubg.edu.ua

Напади паніки лякають ще і тому, що виникають начебто без причин, або в таких ситуаціях, коли людині, здавалося б, немає через що нервувати чи лякатися. Лавиноподібність, швидкість, з якою вони наростають, їх сила і те, що залученим виявляється все тіло, лише загострюють відчуття страху і безпорадності.

Під час війни панічні атаки почастішали серед підлітків і дітей.

Особливу небезпеку становить групова паніка, оскільки вона швидко розповсюджується й наростає в процесі взаємного зараження. Це супроводжується втратою здатності до раціональної оцінки обстановки, мобілізації внутрішніх резервів, доцільності спільної діяльності. З'являється схильність до нерозсудливого наслідування дій інших.

Тож варто навчитися розрізняти симптоми панічної атаки і знати, як діяти, якщо ви стали свідком панічного нападу. Важливо: напад можна зупинити тільки на самому початку, коли з'являється тривога. І саме тоді це має сенс, до того моменту, як напад досягає кульмінації, «точки кипіння».

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ СИМПТОМІВ ПАНІКИ

Систематичні тренування дають змогу послаблювати періодично виникаючі симптоми паніки і контролювати слабкі симптоми страху.

Самодопомога під час панічного нападу

Метод сповільненого діафрагмового дихання для зниження частоти і сили серцевих скорочень.

Цей метод може застосовуватись у будь-який час і в будь-якому місці, виконання триває всього декілька хвилин. Мета — у момент появи страху або паніки уповільнити дихання до 8–10 вдихів за хвилину. Якщо тренуватися регулярно і навчитися «тримати» нормальне дихання завжди, можна краще контролювати його, навіть помітивши перші ознаки паніки:

www.kubg.edu.ua

- Зосередьтеся на своєму диханні. Якщо увага почне «блукати», спробуйте повернути її до дихання.
- Тренуйтеся дихати діафрагмою. Покладіть руку на область шлунку; на вдих — спокійно розтягуйте саме ці м'язи. Намагайтеся під час дихання не рухати грудною кліткою і плечима. Така методика утримає від судорожних, різких вдихів видихів.
- Під час наступного вдиху затримайте дихання на 10 секунд (повільно порахуйте до 10). Дуже глибоко не вдихайте. (Якщо на десять секунд не виходить — намагайтеся хоча б на вісім.) Повільно видихніть.
- Тепер, повільно рахуючи до трьох, вдихніть і, продовжуючи рахувати, видихніть. Дихайте, намагаючись не робити дуже глибоких вдихів. Заспокойте дихання, щоб на кожний вдих-видих було по три секунди.
- Подихайте в такому темпі хоча б хвилину.
- Якщо Ви все ще панікуєте, знову затримайте дихання на десять секунд і повторіть вправу. Повторюйте її доти, доки симптоми паніки не втихнуть.

Тренуючись регулярно і достатньо часто (5–6 разів на день), можна навчитися контролювати дихання. Для тренування варто користуватися будь якою вільною хвилиною: перетворіть вправу на «приховану гру», в яку можна грати де завгодно. Натренувавшись, Ви зможете зупинити симптоми паніки ще до того, як вони отримають повноцінний розвиток.

Метод «паперового пакета»

Організм людини — цілісна і логічна система. Оскільки кисень підвищує тривожне збудження в корі головного мозку, важливо збільшити концентрацію вуглекислого газу і зменшити концентрацію кисню в крові. Якраз цей метод дає змогу збільшити вміст вуглекислого газу в крові, завдяки чому вирівнюється дихання: обмежується кількість кисню, що поступає в легені, а кількість вуглекислого газу збільшується внаслідок того, що Ви знову вдихаєте той вуглекислий газ, який видих-

www.kibo.edu.ua

нули. Не турбуйтеся — кисню в легені потрапить достатньо! Метод не вимагає посиленого тренування.

- Відчувши наближення паніки, одягніть на рот і ніс маленький паперовий пакет.
- Притисніть його до обличчя руками якомога щільніше.
- Тепер повільно і рівно дихайте в пакет. Продовжуйте до тих пір, поки паніка не почне відступати.

Аналогічний ефект можна отримати, якщо скласти долоні «човником» і, щільно прикривши рот і ніс, повільно дихати в них. Щоб користуватися цим методом, потрібно носити з собою в кишені або сумці паперовий пакет чи щось, чим можна було б його замінити. Тому «човник» — зручніше. Проте, звичайно, відновити газовий баланс в крові і заспокоїти страх можна швидше за допомогою пакета. Ще один із способів — дихання в подушку.

Концентруючи увагу на симптомах, ми тільки посилюємо їх і загострюємо напад паніки. Є декілька методів, які допомагають відвести увагу від панічних відчуттів.

Методи відволікання і заземлення Під час панічної атаки конче необхідно «заземлитися». Для цього переводимо фокус уваги на тіло, як на фізичний об'єкт.

- Метод гумової стрічки. Носіть на зап'ясті гумову стрічку. Відчувши наближення нападу паніки, відтягніть її, і хай вона з достатньою силою вдарить по руці. Різке болісне відчуття відверне увагу від підступаючих симптомів паніки і дасть час застосувати й інші методи для контролю страху, наприклад, метод сповільненого дихання. Іноді буває достатньо і самого больового відчуття, щоб зупинити напад паніки.
- Метод рахунку. Попередити напад паніки, що насувається, допомагає також підрахунок яких-небудь предметів. Наприклад, можна порахувати скільки дерев знаходиться в полі твого зору, або скільки вікон в будівлі навпроти.

www.kubg.edu.ua

У крайньому випадку, завжди можна просто перемножувати подумки числа.

- Метод уяви. Корисно буває уявити себе де-небудь в гарному, тихому місці, далеко-далеко від нинішніх умов перебування. Під час перших же ознак страху, спробуйте пригадати що-небудь приємне з власного життя, з фільму або книги. Наприклад, теплий сонячний день на узбережжі або прогулянку в красивому парку в хорошу погоду. Згадуйте або уявляйте щось дуже особисте, цікаве тільки для Вас, якомога докладніше (із звуками, запахами, світлом, кольором) і реалістичніше. Чим частіше Ви будете тренуватись таким чином, тим легше потім, в потрібний момент, зможете поринути в уявну сцену, уникаючи приступу паніки.
- Метод фізичної активності. Гарним рішенням для відволікання від паніки може стати фізична робота чи будь-яка інша м'язова активність: танці, спортивні вправи тощо. Техніки фізичної активності підходять не всім, проте, спробувати варто.

***«Формула СТОПП» для зупинки початку нападу панічної атаки*:**

С — Стоп! Сказати собі це чітко, ясно, не роздумуючи.

Т — Тіло. Змістити фокус уваги на тіло, заземлення + повільне діафрагмове дихання.

О — Огляд. Фокус уваги з тіла на навколишнє середовище, просто описуючи реальність як даність.

П — Позитивна установка. Фокус на своїх думках, установки — «Все добре, катастрофи немає», «Я в нормі», «Я спокійний(а), я не боюся».

П — Перемикання на будь-яку звичайну для себе дію, рутину, щось повсякденне, що робили б поза нападом паніки.

Людині, яка потерпає від панічних атак, варто з'ясувати, який із методів є для неї найефективнішим, тобто завдяки якому з них можна щонайшвидше і якнайкраще впоратись із склад-

www.kubg.edu.ua

ною ситуацією. Доцільно скласти перелік вже використаних методів і оцінити ступінь їх ефективності. Система оцінки — від 0 до 10. Це допоможе з максимальною точністю визначити «свою» методику. Корисно також письмово, на паперовій картці, перерахувати всі техніки, які ефективно допомагають контролювати напади паніки. Таку картку зручно носити з собою в кишені або блокноті. Завдяки їй можна, за перших же проявів страху або паніки, швидко нагадати собі, що потрібно робити.

Для ***надання допомоги іншим людям під час нападу паніки*** варто використовувати ці ж методи, словесно допомагаючи постраждалому контролювати процес та пережити цю тяжку реакцію. Перед цим (по змозі) обмежте зовнішні подразники, забезпечте спокійні та комфортні умови. Говоріть спокійним голосом, використовуйте навіювання: «Все добре», «Все під контролем».

При надмірно виражених проявах паніки варто викликати невідкладну медичну допомогу.

Наше тіло — розумна саморегульована система, яка здатна підтримувати більш-менш стабільний стан під натиском зовнішніх подразників. Та все ж, організм чи не кожного українця переживає зараз стрес.

Вправи, які допоможуть контролювати рівень стресу

«Таємний тапінг» Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках. Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність амигдали (або ж мигдалеподібного тіла) — мозкового центру, який відповідає за тривожність. Тож, по черзі натискайте на подушечки кожного пальця, поки не відчуєте, що заспокоїлися.

«Метелик» Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями рук — на кшталт метелика. Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці. Через внутрішні вібрації ви будете чути ці звуки як гучне серцебит-

www.kubg.edu.ua

тя, і саме це дасть змогу заспокоїтися. Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що ваше дихання вирівнялося. Відбувається взаємодія на виходи черепних нервів, які отримують перехресні сигнали. Амигдала зменшує свою активність, префронтальна зона активується, мозок переходить в більш адаптивний режим.

Протитривожне дихання Ця техніка — з групи дихальних вправ. Для її виконання вам знадобиться будь-який квадратний чи прямокутний предмет, який ви бачите перед собою (двері, стіна, будинок тощо). «Ведіть» погляд з першого кута до другого (на рахунок «1»), з другого до третього (на рахунок «2»), з третього до четвертого (на рахунок «3»), із четвертого назад до першого (на рахунок «4») — і так по колу. На рахунок «1» почніть вдих, продовжуйте вдихати повітря через ніс до рахунку «4». Після того, знову на рахунок «1» почніть видихати — до «4». За рахунок штучного вповільнення вашого дихання ви дасте мозку зрозуміти, що ви в безпеці і зараз можна розслабитися.

Цю вправу варто виконувати під час сильної тривоги. Під час помірної тривоги її варто робити двічі-тричі на день — у такому випадку протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту.

«Безпечне місце» Це вправа на уяву, яка дає змогу відволіктися від того, що відбувається зараз, і уявити себе у безпечному місці, де комфортно і затишно. Заплющіть очі і уявіть собі це місце у всіх деталях, спробуйте почути звуки, які лунають звідти, запахи тощо.

Важливо виконувати цю вправу тоді, коли ви перебуваєте у відносній безпеці, адже вам необхідно буде заплющити очі та максимально відволіктися від усього, що відбувається навколо вас. Переконайтеся, що поруч є людина, якій ви можете довіряти.

«Сканування тіла» Техніка, спрямована на розвиток стійкої та гнучкої уваги. Освоєння усвідомленості ставить за мету на-

www.kubg.edu.ua

вчити спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуттів та думках. Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла, починаючи від маківки і закінчуючи п'ятами і кінчиками пальців на ногах. Заплющіть очі, перед цим переконавшись у власній безпеці. Спробуйте відчути своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию. Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як дихають ваші легені, як піднімається і опускається ваша грудна клітка. Продовжуйте так до самого низу.

Прогресивна м'язова релаксація Техніка, спрямована на роботу м'язів. Коли у крові багато гормонів стресу, то вегетативна система вмикається і починає їх перепрацьовувати. М'язи також залучені в цей процес, тому часом у нас болить спина, затискає шию, з'являється відчуття дискомфорту тощо.

Важко розслабитися, коли м'язи дуже напружені. Це заважає і дихати вільно, і мати світлу голову. Техніку краще виконувати наодинці у спокійному місці, або перед сном.

- Напружте всі м'язи та протримайте цей стан якомога довше, а потім — різко розслабте усе тіло. За інерцією, м'язи розслабляться ще більше.

«Протистресове дихання» Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс (на 1-2-3-4); на піку вдиху затримайте дихання (на 1-2), після чого зробіть видих через рот (або як зручно), але якомога повільніше (на 1-2-3-4-5-6). Це заспокійливе дихання. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви поступово позбавляєтеся від стресової напруги, ніби «видихаєте її через трубочку». Виконуйте цю вправу 5–10 разів.

Вправа для стабілізації «5-4-3-2-1» Дієва вправа у випадку дезорієнтації від надмірних емоцій. Вона допоможе швидко повернутися до реальності, активуючи п'ять органів чуттів та вмикаючи лобну кору, за рахунок називання слів.

Інструкція:

- Роздивіться навколо себе та знайдіть очима 5 предметів синього (будь-якого іншого) кольору. Назвіть їх.

www.kubg.edu.ua

- Прислухайтеся та почуйте 4 різних звуки. Назвіть їх.
- Доторкніться рукою та відчуйте 3 різні поверхні. Назвіть, які вони на дотик.
- Відчуйте 2 різні запахи. Назвіть їх.
- Визначте щось на смак. Назвіть, що ви відчули на смак (можливо, ви відчуєте якийсь присмак у роті, а якщо маєте змогу, то випийте трішки води та відчуйте, який смак у неї).

Вправа для швидкого розслаблення

- Сядьте на стілець рівно, не перехрещуючи ноги. Якщо хочете, можете закрити очі. «Порухайте» пальцями ніг, стисніть їх сильно та повільно розслабте.
- Відірвіть п'яти від підлоги та напружте ікри. Поволі, а далі розслабте ноги.
- Напружте прес, а потім розслабте живіт.
- Відведіть плечі назад, напружте спину. Розслабтесь.
- Стисніть пальці у кулак сильно-сильно, наче схопили щось. Відпустіть. Стисніть руки у кулак та притисніть до себе. Плечі підтягніть до рук та розслабтесь.
- Потрясіть руками, відчуйте легку напругу у м'язах.

Дихальні вправи

«Заспокійливе дихання» Це дихання допоможе зняти дратівливість і заспокоїти нервову систему. Дихати потрібно носом. Зробіть глибокий вдих, видаючи звук, схожий на хропіння. Для цього потрібно трохи стиснути м'язи горла. Видих теж має бути аналогічним. Подихайте так кілька хвилин, і ваше роздратування втратить колишню силу.

«Розслабляюче дихання» Використовуйте це дихання для рятування від неспокійних нав'язливих думок. Великим пальцем правої руки притисніть праву ніздрю так, щоб через неї не надходило повітря. Зробіть повільний вдих-видих через ліву ніздрю. Потім відкрийте праву ніздрю, а ліву закрийте вказів-

www.kubg.edu.ua

ним пальцем і теж зробіть вдих-видих. Так, міняючи ніздрю для дихання, зробіть 15–20 дихальних циклів.

Вправа з китайської гімнастики Зробіть три короткі носові вдихи без видихів. На перший вдих — витягніть руки перед собою на рівні плечей. На другий вдих — розведіть руки в сторони, теж на рівні плечей. На третій вдих — підніміть руки вгору над головою. Зробіть довгий видих через рот, при цьому руки тримайте за головою, пальці з'єднайте «в замок», лікті розслаблені. Вправу слід повторити п'ять-шість разів.

«Пальто/шинель» Сядьте зручно, зробіть глибокий вдих, візуалізуйте напруження, яке є в тілі і, видихаючи, скиньте його з себе (наче верхній одяг), різко опустивши плечі. Зробіть цю вправу сім разів — і ви відчуєте розслабленість в тілі, дихання повернеться до свого ритму.

Вправа для заспокоєння і зняття напруження Починаємо з видиху, тому, що коли організм мобілізований і напружений, він насамперед потребує, щоб ми випустили назовні те, що він наразі в собі утримує. І лише після того, ми можемо робити повноцінний вдих.

Вдихаємо, наче нюхаємо квітку. Також важливо уявити, що всередині нас — уявна повітряна кулька, яку мусимо наповнити повітрям. Щоби зрозуміти, як ви вдихаєте, можна покласти на живіт руку та відчути, що він піднімається, коли ми робимо вдих.

На пару секунд затримуємо дихання, а потім повільно видихаємо, наче задуваємо свічку. Й уявляємо, як кулька в животі здувається. Ця вправа заспокоює та нормалізує тиск. Її можна виконувати наодинці чи разом із рідними.

Ще одна вправа — ***дихання через соломинку***. Можна взяти звичайну соломинку для коктейлів або розкрутити кулькову ручку й робити вдих через неї, а видих — через рот. Це також допомагає повернутися до контролю над тілом і думками.

www.kubg.edu.ua

Можна ***пускати мильні бульбашки***. У такий спосіб ми також повільно видихаємо через рот, бо інакше в нас не вийде їх надути.

Або: зігніть руку в лікті так, щоб Ваша долоня була перед Вами. Пальцем іншої руки повільно проводьте по контуру цієї долоні, по кожному пальцю та між ними. Коли ведемо пальцем доверху — вдихаємо, донизу — видихаємо. Можна повторити, змінивши руку.

Видихи зі звуками Видихаючи, можна вимовляти будь-який звук. Це весело й дуже допомагає переключитися, особливо, якщо робити вправу разом із дітьми.

Ще можна ***видихати з викидами рук***: зігнути руки в ліктях так, щоби долоні були на рівні плечей, на видиху різко відводити їх уперед, наче Ви когось відштовхуєте.

Бажано виконувати вправи багато разів протягом дня, допоки ця звичка не буде доведена до автоматизму, як вмивання або чищення зубів.

Вправи на релаксацію

Вправа «Бурулька» Встаньте, заплющте очі, руки підніміть вгору. Уявіть, що Ви — бурулька. Напружте всі м'язи Вашого тіла. Запам'ятайте ці відчуття, завмріть в такій позі на 1–2 хвилини. Потім уявіть, що під дією сонячного тепла Ви починаєте повільно танути. Розслабте поступово кисті рук, потім — м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг і т.д. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправи до досягнення оптимального психоемоційного стану. Цю вправу можна виконувати лежачи на підлозі.

Вправа «Повітряна куля» Встаньте, заплющте очі, руки підніміть вгору, наберіть повітря в легені. Уявіть, що Ви — велика повітряна куля, наповнена повітрям. Постійте в такій позі 1–2 хвилини, напружуючи всі м'язи тіла. Потім уявіть собі, що в кулі з'явився невеликий отвір. Повільно починайте випускати повітря, одночасно розслабляючи м'язи тіла: шию, плечі, кисті

www.kubg.edu.ua

рук, м'язи корпусу, ноги. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправи до досягнення оптимального психоемоційного стану.

Вправа «Муха» Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна, плечі і голова опущені, очі заплющені. Подумки уявіть, що на Ваше обличчя намагається сісти муха. Вона сідає то на ніс, то на рот, то на лоб, то на очі. Ваше завдання: не відкриваючи очей, задіявши тільки м'язи обличчя, зігнати настирливу комаху. Після кількох хвилин такої «гри» — розплющте очі.

Вправа «Лимон» Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі заплющені. Подумки уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що «вичавили» весь сік, розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття, тепер уявіть собі, що лимон знаходитися в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправи одночасно двома руками. Розслабтеся.

Вправи на розфокусування

«Пошук кольорів» Ця методика особливо підійде для заспокоєння групи, проте її можна виконувати й самостійно.

Необхідно подумки обрати будь-який колір і в повній тиші протягом декількох хвилин шукати предмети такого кольору. Ця вправа допомагає «розфокусуватися» з того, що токсично забирає життєву енергію. Особливо це актуально під час «інформаційної інтоксикації».

«Абстрагування у просторі» Дуже проста та ефективна вправа: заплющіть очі та зосередьтесь на навколишніх звуках. Прислухайтеся до всього, що відбувається навколо, протягом однієї хвилини. Ви почуєте багато шумових факторів, яких раніше не помічали, та водночас зосередитеся на власному сприйнятті «тут і зараз». Вправа може стати в пригоді у роботі з групою, якщо втрачена увага, чи група надто збуджена.

www.kubg.edu.ua

Вправи для тіла

«Мокрий песик» Ця вправа може бути корисною навіть у безпечний час. Наприклад, коли потрібно «скинути» стрес, що накопичився. Треба згадати, як струшує з себе воду мокрий пес та спробувати повторити його рухи.

Або можна уявити, що ***струшуємо із себе пилюку*** — від маківки голови до кінчиків пальців ніг. Робіть обережні доторки руками — і відчуєте, наскільки це приємно. Можете «струшуватися» і більш активно, поплескуючи долонями по тілу.

Вправа з м'ячиками Візьміть по невеликому м'якому м'ячику в кожну руку і стискайте їх по черзі. Це стимулює обидві півкулі головного мозку. Можна додати й почергові рухи стопами.

«Спагеті й роботи» Коли ми напружені, слова «розслабся» нам недостатньо. Щоб організм розслабився, його потрібно ще більше напружити. Можна запропонувати уявити, що коли ми напружені — то ми тверді неварені спагеті, а коли розслабляємося — то як спагеті в приготованій смачній страві. Або, наприклад, коли ми напружені, то ми — сталеві й негнучкі роботи, а коли розслабляємося — стаємо м'якими і приємними вареними спагеті.

Щоби якісніше виконати цю вправу, уявіть ще (або запропонуйте дитині уявити), що у кожній руці затиснуто по лимону (мандарину чи будь-якому іншому соковитому фрукту) і треба вичавити з них сік руками — стиснути з усієї сили, потримати в такому стані до 30 секунд, а потім розслабити руки та струсити їх.

Варто долучити до вправи й ноги. Якщо ми сидимо, то достатньо буде відірвати їх від підлоги. Ще краще — потягнути при цьому носочки на себе так, щоби п'ятки теж потягнулися вперед. Ви відчуєте, як напружилися Ваші ноги.

Далі продовжуємо працювати з рештою тіла — можемо напружити стегна, втягнути живіт. Потім розслабити. Далі попрацювати плечі та шию: підняти плечі якомога вище догори, а голову, навпаки, втягнути в плечі. Потому — напружити голо-

www.kubg.edu.ua

ву й обличчя. Це найвеселіша частина, бо найпростіше зробити це — кривляючись.

Заключний етап вправи — зробити все разом: напружити одразу всі частини тіла, а потому — розслабити. Напружуємося — «роботи», розслабляємося — «спагеті».

Кругові рухи і поплескування розслабленими руками Будь-які кругові рухи будуть корисними. Усі ми пам'ятаємо, як робили це в дитинстві: опускали руки вздовж тіла і крутили плечима, а руки вільно теліпалися. Або можна розслабленими руками плескати себе навхрест по плечах. Це дає організму сигнал, що Ви в безпеці.

Сканування тіла та сенсомоторне маркування Усвідомити свої тілесні відчуття і назвати їх (наприклад: напружений, зажатий, розслаблений тощо).

Три підходи до подолання стресу

Щоб працювати зі стресом, можна скористатися трьома основними підходами: *дисоціація, робота з тілом* та *зміна глибинних переконань*. Дисоціація, або відсторонення від надмірних емоцій — це спроба відсторонитися від стресової ситуації — так, наче вона трапилася з кимось іншим. Важливо пам'ятати, що цей захисний підхід не вирішує проблему, яка призвела до стресу, але допомагає знизити напруження та повернутися в ресурсний стан. Для цього спробуйте кілька технік.

«Лінія часу» Сядьте, заплющіть очі та уявіть певний відрізок свого життя. Картинка може бути різною — у когось лінія, в когось спіраль тощо. На цьому відрізку треба позначити подію, яка вивела з рівноваги, та виміряти рівень напруги за 10-бальною шкалою. Потім подумки перемістіться далі по лінії, збільшуючи відрізок життя, і «озирніться» на вашу травмуючу подію. Знову оцініть напруження — зазвичай в такій перспективі його рівень знижується.

Ця техніка дає змогу побачити, що Ваш стресовий випадок — лише життєвий епізод. На щастя, з плином часу ми сприймаємо негативні події як менш емоційно значущі.

www.kubg.edu.ua

«Кінотеатр» Закрийте очі та уявіть себе в кінотеатрі. На великому екрані з потужним звуком демонструється фільм — Ваша стресова ситуація. Ви чуєте, як люди відгукуються про те, що сталося, обговорюють Вас, ваші дії. Визначте рівень внутрішнього напруження. Потім спробуйте ту ж ситуацію відобразити як чорно-білу стрічку німого кіно. Який зараз рівень стресу? Припускаємо, що він буде меншим. Третя демонстрація відбувається на квадратику в куточку екрану, який займає всього 5% від загальної площі. Знову ж таки — в чорно-білому форматі та без звуку. Напруження буде мінімальним, оскільки ми позбавили ситуацію емоційного забарвлення.

«Ліфт» Уявіть себе на першому поверсі хмарочоса і оцініть рівень напруження. Ви заходите у прозорий ліфт. Натисніть кнопку верхнього поверху і поступово піднімайтеся вгору. Внизу залишається Ваша «ситуація». Ви піднімаєтеся над нею, вже не чуєте обговорень, оцінок, припущень. А на 101 поверсі виміряйте напруження. Рівень обов'язково знизиться і Ви відчуєте в собі сили рухатися далі по життю.

Техніка релаксації Джейкобсона — зняття стресу та розслаблення: https://www.youtube.com/watch?v=-EZD0ZHW0BU

Анімована інструкція самодопомоги при стресі і психотравмі: заспокійливе постукування:
https://www.youtube.com/watch?v=9vbl-R9Rw0c

На сайтах ІПО Київського університету імені Бориса Грінченка: https://ippo.kubg.edu.ua/ та НМЦ практичної психології і соціальної роботи ІПО Університету Грінченка: https://pp.ippo.kubg.edu.ua/ накопичено та доповнюється перелік корисних ресурсів для дорослих та дітей. Ресурси спрямовані на психологічну підтримку, навчання та достовірне інформування. Матеріали можуть як використовуватись фахівцями психологічної служби та педагогами, так і рекомендуватись для використання батьками і дітьми.

www.kubg.edu.ua

Наталія Хелемська,
практичний психолог СШ № 252
імені Василя Симоненка
Оболонського району м. Києва

Поради психолога учасникам освітнього процесу

Військовий стан є складною ситуацією, яка впливає на всіх учасників освітнього процесу. У таких умовах навчання та викладання може стати важким та стресовим, це період нестабільності та емоційного напруження, але знання й психологічна підтримка можуть допомогти зберегти емоційне здоров'я й продовжити навчання. Важливо пам'ятати, що саме емоційне і психологічне благополуччя є надзвичайно важливим, і наші дії можуть допомогти зберегти його навіть у таких складних умовах.

Ось декілька порад від психолога, які можуть бути корисними для всіх учасників освітнього процесу:

1. Дбайте про свою безпеку: дотримуйтесь усіх безпекових правил та інструкцій воєнного стану. Розуміння, що ви знаходитесь у безпеці, допоможе зменшити тривогу та створити необхідні для успішного навчання умови.
2. Обмежте споживання новин: постійне споживання новин може збільшити стрес та тривогу. Виділіть обмежену кількість часу для перегляду новин і оберіть надійні джерела інформації.
3. Зберігайте спокій та стійкість: військовий стан може викликати стрес та емоційне перевантаження. Спробуйте знайти способи захисту здоров'я і стійкості в таких ситуаціях, наприклад, за допомогою медитації, глибокого дихання або фізичної активності. Робіть перерви під час навчання, щоб зняти стрес і покращити своє самопочуття. Це допоможе вам зосередитися на навчанні та зберегти баланс.
4. Підтримуйте один одного: важливо пам'ятати, що у будь-якій складній ситуації ви не одинокі. Вирішення труднощів

www.kubg.edu.ua

спільно з колективом, може бути надзвичайно корисним. Створіть у закладі освіти позитивне середовище, діліться почуттями та досвідом. Заохочуйте між учасниками освітнього процесу колективну роботу та співпрацю.

5. Зберігайте ритм та структуру життя: військовий стан може порушити звичний ритм та структуру вашого повсякденного життя. Спробуйте створити новий розклад, який включає регулярні години навчання, відпочинку, виконання обов'язків. Це допоможе відчути більшу стабільність та контроль над ситуацією.
6. Дотримуйтесь здорового способу життя: важливо дбати про своє фізичне та емоційне здоров'я навіть у таких складних умовах. Дотримуйтесь правильного харчування, підтримуйте достатню фізичну активність (вона сприяє відновленню енергії і покращує настрій), дбайте про своєчасний відпочинок. Зосереджуйтеся на позитивних речах у своєму житті і відведіть час для хобі та розваг.
7. Використовуйте доступні онлайн-ресурси: у воєнний час може бути обмежений доступ до деяких ресурсів і послуг. Протестуйте, які ресурси вам доступні. Це можуть бути онлайн-курси, електронні ресурси, книги тощо.
8. Зберігайте зв'язок з родиною й друзями: розмовляйте зі своїми близькими про свої почуття та досвід, діліться своїми турботами. Підтримка соціальних зв'язків може допомогти вам відчути себе менш самотніми й більш підтриманими.
9. Використовуйте творчі методи розвантаження: малювання, слухання музики або гра на музичних інструментах, написання листів, інші творчі заняття можуть слугувати засобом вираження ваших почуттів та вивільнення негативної енергії. Створіть навколо себе атмосферу, яка підтримуватиме ваше психологічне благополуччя.
10. Приймайте свої емоції: важливо розуміти, що почуття страху, тривоги, розчарування або гніву є нормальними в умовах військового стану. Дозвольте відчувати собі ці емоції,

www.kubg.edu.ua

за можливості, розкажіть про них фахівцю у сфері психології або близьким людям, які можуть надати вам допомогу та підтримку.

11. Звертайтесь до фахівців: якщо ви відчуваєте постійний психологічний дискомфорт, не соромтеся звернутися до фахівців з психологічного здоров'я. Вони можуть надати вам необхідну допомогу та підтримку, дієві поради, інструменти для покращення вашого емоційного стану.

Вікторія Фельберг,
практичний психолог,
соціальний педагог ЗЗСО № 74
Солом'янського району м. Києва

Запобігання стресових ситуацій пов'язаних з військовими діями в країні

Війна увійшла в наше життя, сколихнувши всі його сфери. І всі ми засвідчуємо, що війна має великий вплив на психологічне здоров'я людини. Втім, війна, як і будь-яка інша кризова подія, може мобілізувати наші внутрішні й зовнішні ресурси, щоб захистити нас, і щоб дати силу захистити інших, вона може сприяти внутрішньому зростанню людини і єдності громади — як будь-яка криза, вона може мати різні наслідки — і великою мірою ці наслідки залежатимуть від того, що ми можемо протиставити їй, тобто від наших психологічних та інших ресурсів.

В умовах воєнного стану, введеного в Україні з початком повномасштабного військового вторгнення на територію нашої держави збройних сил російської федерації, з метою надання психологічної підтримки населенню та формування у громадян навичок первинної психологічної допомоги і самодопомоги

www.kubg.edu.ua

під час війни у нашій школі психологічною службою була розгорнута просвітницько-інформаційна діяльність щодо запобігання стресових ситуацій, пов'язаних з військовими діями, для всіх учасників освітнього процесу.

ПАМ'ЯТКА

У будь-який час, жодна людина не може уникнути травматичних подій (подій в своєму сприйнятті, як загрозливих для життя та здоров'я). Діти — особливо вразлива до стресових подій вікова категорія. І реакція на ці події має свою специфіку, свої емоційні, тілесні та поведінкові прояви.

Дорослим потрібно усвідомити, що змінені тілесні відчуття, непритаманні емоційні прояви та поведінка дитини, що зустрілась з травматичною ситуацією, є нормальною реакцією внутрішнього захисту від небезпеки. Це потрібно організму для того щоб вижити.

Правило № 1

Все, що відбувається з дитиною після перенесеної травматичної ситуації, — це нормальна реакція нормальних людей на ненормальні події.

Організм людини на травму реагує так, що блискавично вмикаються захисні рефлекси, переорієнтовуючи в стан тривоги.

Правило № 2

Реакція на травму в дітей, як і в дорослих, з плином часу має свої закономірності, проходить певні стадії (фази) відреагування. Перша допомога надається дитині, зважаючи на її потребу і фазу перебігу післятравматичного відреагування.

Правило № 3

У дітей перебіг реагування на стрес спостерігається інакше ніж у дорослих, фази відреагування можуть змінювати свою типову черговість, випадати (не проявлятись взагалі), не мати своїх часових меж.

www.kubg.edu.ua

Рекомендації з надання допомоги
(враховуючи потребу і фазу перебігу відреагування)

ФАЗА 1 («стан замороження», «шоковий стан»)

Коли? — під час травматичної події, чи відразу після перенесеного стресу.

Що з дитиною? — відчуття холоду, спітнілість, дитина тремтить.

Допомога:

- забрати дитину з місця подій;
- дати можливість зігрітись (ковдра, теплий одяг, слабкий теплий солодкий чай);
- дати відчути дитині свою присутність (підтримуюча розмова, доброзичливий фізичний контакт);
- дати відчуття впевненості і стабільності: не демонструйте свою тривогу, хвилювання в присутності дитини;
- подбати про комфорт дитини (відсутність відчуття безпеки і комфорту в цій фазі є загрозливим чинником для виживання).

ФАЗА 2 (збудження)

Коли? — від кількох хвилин до кількох годин після подій, що викликали порушення.

Що з дитиною? — фізичне та психічне збудження (дитина може плакати, безпідставно сміятись, бігати, кричати, не відпускати Вас ні на крок)

Допомога:

- дайте дитині відчути себе в безпеці;
- не залишайте дитину саму;
- намагайтесь «витримати» будь-яку, навіть найнестерпнішу поведінку дитини;
- у своїх діях намагайтесь дотримуватись темпу поведінки дитини (рухайтесь разом з дитиною, розмовляйте виразно, мова має бути досить гучна, з поступовим зниженням гучності, що дає можливість вгамовувати рухову актив-

www.kubg.edu.ua

ність (будьте провідником і керманичем поведінки дитини);
- подбайте про безпеку дитини;
- дозволяйте дитині плакати, чіплятись за Вас;
- втішайте дитину, будьте поруч;
- зберігайте спокій.

Застереження:
- жодних вимог;
- жодних аргументів;
- жодних докорів;
- вгамуйте свій страх і не демонструйте його дітям.

ФАЗА 3 (заперечення, уникання)

Коли? — години — дні після події.

Що з дитиною? — дитина зменшує свою активність, заперечує подію, що спричинила порушення, не хоче про це говорити, робить вигляд, що нічого не чує, ховається. Спостерігається порушення сну, підвищена вразливість, дратівливість, злість на оточуючих та на себе. Досить часто в дитини є страх. Деякі діти постійно грають в одну і ту ж гру (це нормальна поведінка дитини, яку можна контролювати).

Підставою звернутись за допомогою психолога є «застрягання» на грі в травматичну подію.

Допомога:
- у дитини є нагальна потреба в спокої;
- при можливості, чергуйте періоди дозованих розмов про подію з періодами свідомого уникання такого спілкування (будьте обережні, надмірно наполягаючи згадувати подію, Ви можете поглибити уникаючу поведінку, що може викликати навіть вороже ставлення до Вас);
- якщо уникаюча поведінка триває понад тиждень, звертайтесь за допомогою до психотравматерапевта (травматерапевта).

www.kubg.edu.ua

ФАЗА 4 (аналітична)

Коли? — години — дні після події.

Що з дитиною? — прагнення зрозуміти те, що трапилось. Критичний аналіз травматичних подій (пошук правди та сенсу того, що сталося, прагнення «передбачити» наслідки подій у майбутньому, «змінене» бачення себе та світу. Усвідомлення того, що «життя розділилось» на «до» і «після». Дитина переживає жахливий досвід, відтворюючи його в іграх, і в цих же іграх намагається знайти вихід.

Інколи можуть виникати питання про сенс життя, страждання, про їх причини та наслідки (ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: така поведінка дитини повинна насторожити дорослих, адже ця поведінка може викликати суїцидальні наміри).

Допомога:

- продовжуйте спілкуватись з дитиною (розмовляйте, грайтеся, ліпіть, малюйте). У цих іграх можна здійснювати спроби спрямовувати контекст спілкування на травматичну подію (будьте уважні — нічого не робіть супроти волі дитини, при появі хвилювання в дитини, «виходьте» з травматичних подій);
- при потребі звертайтесь до психолога;
- оберігайте дитину від будь-якого додаткового стресу;
- не дозволяйте дитині довго перебувати в стані бездіяльності;
- зрозумілою для віку дитини мовою пояснюйте все, що відбувається. Пояснюйте, чому ті чи інші заходи були доцільними, необхідними (медичне втручання, похорон).
- дитина повинна відчувати постійний контроль над ситуацією;
- будьте щирими та відкритими, не приховуйте, не спілкуйтесь натяками;
- стежте, щоб дитина достатньо спала і повноцінно харчувалася;

www.kubg.edu.ua

- слідкуйте, щоб фази свідомого заглиблення в тему чергувались з фазами свідомого відволікання від неї;

Застереження:

- не докучайте дитині;
- будьте готові слухати і вислуховувати;
- не вимагайте пояснень;
- не чиніть тиску.

ФАЗА 5 (опрацювання проблеми)

Коли? — дні — тижні після події.

Що з дитиною? — відсутність симптомів. Згадка про травматичну подію вже не виникає «травматичного навантаження». Дитина спокійно може про це розповідати і її більше не переповнюють негативні почуття з минулих травматичних подій. В дитини не залишається негативних переконань про себе та про світ.

У випадку важкого перебігу всіх фаз відреагування, при надмірній тривожності дорослих за стан дитини, при тривалості симптоматики понад чотири тижні, звертайтесь за спеціалізованою допомогою до фахівця.

Ігри, техніки і вправи проти напруги, повернення почуття контролю, відволікання від важких спогадів

Багато дорослих із дітьми переховуються в бомбосховищах, у метро чи у власних домівках. Люди втомлені, емоційно виснажені, знервовані. Одні часто плачуть, інші виявляють надмірну збудливість або, навпаки, перебувають в емоційному ступорі, демонструючи нетипову для себе поведінку. Наразі, перш за все, важливо подбати про себе, щоб залишитися ресурсним та підтримати власних дітей у травматичній для них ситуації. У стресовій ситуації для дитини дуже важлива реакція батьків. Що впевненіше поводяться батьки, то більш захищено почуваються діти. Адже малеча виробляє власну модель поведінки, спостерігаючи за значущими дорослими. А тому дорослим варто запам'ятати: важливо піклуватися не лише про дити-

www.kubg.edu.ua

ну, варто старанно дбати й про себе. Саме дорослий — головне джерело допомоги та підтримки для дитини. У книзі «Ми пережили: техніки відновлення для сімей, військових, цивільних і дітей» психологи підготували корисні поради — ігри, техніки та вправи, які можуть стати інструментом для дорослих у допомозі психіці сина чи доньки почати відновлюватись після подій, що травмували.

Повернення до себе:

- Обмальовуємо долоньки фарбами, плескаємо у долоньки.
- «Привіт, пальчику, як ти живеш?» — пальчикові ігри.
- Обіймаємо себе руками. Заземлення, почуття опори.
- Вирощуємо «великі ноги».
- Залишаємо відбитки, малюнки стопами і долоньками на піску.
- Малюємо дерева, квіти, кущі — усе з великими і міцними коренями.
- Тремося носами, плечима, ліктями.
- Тупотимо ніжками сильно, як бегемотики, які проганяють хижаків.

Повертаємо відчуття контролю:

- Дати в руки те, що можна пом'яти (пластилін, глину, тісто).
- Пограти з конструктором.
- Ліпимо тварину, якої в природі не існує.
- Ліпимо маску і кривляємося.
- Нехай у дитини буде хтось, хто ще менше від неї — улюблена іграшка, лялька, цуценя: хтось, про кого вона дбатиме. Гра «Ти де?» — «Я тут!».

Створити «сейф», куди малюк зможе заховати свої страхи у формі зім'ятих папірців, шишок, клаптиків, малюнків.

Гра «Тортик» (Піца). Ця тілесна вправа «заземляє». Важливо, щоб кожна дитина отримала свою частку уваги. Отже, вибираємо, з кого робити «тортик» чи «піцу». Потім шарами різної інтенсивності на підлітка «накладається» цукор, борошно, салямі, сир та все решта. Це чудова вправа на зняття м'язових затисків.

www.kubg.edu.ua

Гра «Рукостискання». Діти вітаються за руку, при цьому не відпускаючи її при стисканні, поки не знайдеться нова людина для стискання іншої руки.

Гра «На щастя — на жаль». Ця класна вправа дає уявлення про те, що вихід зі складної ситуації завжди є. Грають по черзі. Перед підлітком і його друзями озвучується складна ситуація. Наприклад: «В Україні почалася війна». Хтось інший продовжує: «Але, на щастя, вся моя родина ціла». Черга переходить до іншого: «Але, на жаль, мої друзі в іншому місті вимушені три доби поспіль ночувати в бомбосховищі». І далі по колу: «Але, на щастя, українці об'єдналися, як ніколи за часів незалежності». Тобто учасники продовжать і закінчать цю ситуацію. Важливо, щоб діти зрозуміли: будь-яка ситуація надзвичайно багатогранна.

Зробити «Ловця снів» з паличок і кольорових ниток як павутинку. Можна повісити біля місця, де дитина спить, щоб той «ловив» погані сни і не пускав їх до малюка. Шукаємо ресурси для подолання страхів — ліпимо, малюємо, клеїмо янгола-захисника.

Робимо «Штаб». Навіть якщо ви в бомбосховищі, можна зробити «бункер у бункері» — тільки для дітей. У цьому укритті діти ховаються, розповідають один одному секретики, граються з ліхтариками. А можна там заховатись і цілій родині, обійматись, мріяти.

Малювання — одна з найкорисніших практик. Яке воно, антистресмалювання?

- Малюйте будиночок — відчуття меж, — безпеки, — майбутнього.
- Групові малюнки — відчуття спільності.
- Можна намалювати страхи і спалити малюнок (якщо ви у відносній безпеці вдома чи маєте змогу прогулятись у теплу погоду на вулиці).
- Можна малювати ватними паличками, краплями, пластиліном.

www.kubg.edu.ua

- Малюємо на кольоровому, на темному, на посуді й на тканині.

Чим зайняти дитину у сховищі?

Психологиня Світлана Ройз поділилася ідеями, чим можна відволікти дітей в укриттях. Більшість із цих ігор можна використовувати і в родинному колі, ввечері, під час «комендантської години». Нам важливо пам'ятати, що аудіальний канал сприйняття під час гулу сирен під особливим навантаженням.

Тож треба його «зайняти»:

- Співати хором.
- Слухати в навушниках аудіоказки та музику.
- Взяти із собою гітару, влаштувати для всіх концерт.
- Кричати кричалки проти війни та російської армії.

Щоб повернути відчуття безпеки:

1. Ліпити із пластиліну.
2. По можливості, взяти із собою подушки, щоб зробити будиночок.
3. Із ниток «окреслити» довкола себе коло безпеки.
4. Вирізати орігамі.
5. Робити мотанки з хусточок.
6. Навчитися жонглювати.
7. Гра «Чарівні дотики»: уявити, що тіло — музичний інструмент. Кожна частина тіла видає свій звук при дотику до неї.
8. Гра «Я — тварина»: показати жестом, позою, звуками, яка це тварина. Другий партнер із гри відгадує. Образ тварини завжди свідчить «про життєстійкість» дитини, тому можна запропонувати після зображення «наляканої» тваринки показати «сміливу».
9. Гра «Докричатися до Місяця»: уявити, що треба крикнути послання космонавтам чи інопланетянам. Можна кричати з різних кутів сховища одне одному, можна спрямовувати звук далеко-далеко.

www.kubg.edu.ua

10. Гра «Вдихнути хмару»: уявити, що вдихнули хмару, і видихнути її зі звуком — тихим або сильним вітром, можна із грозою та блискавкою (тупаючи ногами).

11. Гра «Погода»: можна йти по колу, стукаючи пальцями, долоньками по столу, стіні, підлозі. Спочатку погода гарна, світить сонечко і віє легкий вітер (йдемо/стукаємо повільно, м'яко і тихо), потім вітер міцніє, починається дощ (йдемо/стукаємо швидше і голосніше). Дощ посилюється, починається злива — тупаємо/стукаємо сильніше, стрибаємо; — гроза-ураган — стрибаємо, махаємо руками і кричимо. Вітер заспокоюється, дощ стихає — поступово йдемо/стукаємо тихіше і повільніше. Закінчуємо «хорошою погодою»: руки вгору — «сонце».

12. Гра «Клац-клац»: клацати зубами, ніби від холоду, потім показувати зуби, як мавпочки, шкіритись і гарчати, як тигри. Після цього перетворитися на людей.

13. Гра «Лети!»: дмухати одне на одного, як на перо. «Перо» має «полетіти» і «покружляти».

14. Гра «Штовхалки»: відштовхнути повітряною хвилею партнера по грі, зробивши жест руками. Партнер «відлітає» від дитини.

15. Гра «Борці сумо»: засунути подушку під футболку і штовхатися, подушка пом'якшуватиме удар.

16. Рвати папір, а потім збирати з уривків колаж.

17. Боулінг: збивати будь-які предмети (дозволити порушити порядок).

18. Гра «Злий бобер»: придумати злу тварину і поводитися так, як може поводитися ця тварина. Потім перетворитися на добру тварину. Потім — на людину.

19. Гра «Випустити пазурі»: показати, як тигреня шипить і показує пазурі, коли хоче захиститися. Потім перетворитися на людину.

20. Гра «У ціль»: зім'яти в руках папір і як м'ячиком влучити ним в ціль.

www.kubg.edu.ua

21. Кричати в «мішок для крику» або в склянку.

22. Гра «Буцалки» — буцатись руками чи головою, говорячи по черзі «так» чи «ні».

Настільні ігри

Що простіша гра, то краще.

1. Шахи, шашки. Причому, шашки збивати щиглями (нам потрібні «агресивні дії»).
2. Будь-які настільні ігри.
3. Карти.
4. Розставляти доміно та влаштовувати «ланцюгову реакцію».

Малювання

1. Мандали, будиночки, веселки.
2. Мрія
3. Найбезпечніше, захищене місце.
4. Те, що хочеться робити одразу після війни.
5. Розмальовки.
6. Янголи.

Ігри зі словами

«Питання»: один гравець ставить запитання — другий повинен відповісти на нього. Гра триває, доки хтось скаже речення без питання. Наприклад: «Ти їв сьогодні? — А чому ти цікавишся? — Хіба це секретне питання?» — і так далі.

«Чотири слова» (дітям від 8 років можна запропонувати і 5–6 слів): вибираємо 4 абсолютно не пов'язані між собою слова. Використовуючи їх, складаємо по черзі невелику розповідь.

«Багато слів»: вибираємо велике слово. З його букв кожен на своєму аркуші складає та записує багато маленьких слів. Діти можуть спочатку бути в команді з дорослими, а потім вони швидко стають самостійними гравцями.

«Малювання словом»: вибираємо слово, яке дитині складно писати або вимовляти. Вигадуємо, що саме малюватимемо. Наприклад, намалювати фігурку кота, використовуючи лише загадане слово (пишемо його багато разів у різних площинах).

www.kubg.edu.ua

«Навпаки»: говорити слова навпаки, не записуючи їх. Наприклад, чайник — кинйач, стіна — анітс…

«Врозсип»: написати врозсип на аркуші літери, з'єднувати букви лініями в слова.

«Покажи слово»: один гравець загадує слово і показує його пантомімою, інші повинні це слово відгадати.

«Я загадав»: розповісти про загадане слово, не називаючи його. Наприклад: «Я загадав — білий, холодний, ripить під ногами, тане». Інші мають відгадати загадане слово.

«Індукція — дедукція»: гравець загадує предмет. Інші повинні його вгадати, ставлячи запитання, на які він може відповісти тільки «так» або «ні» (з дитиною можна починати із загадування тварин або частин тіла).

«Остання літера»: кожен гравець каже слово, яке починається на останню літеру попереднього слова.

«Рима»: називаємо 4 (або 2) випадкові слова, на які шукаємо риму або з якими вигадуємо вірш, кричалку.

«Літера»: називаємо слова лише на задану букву.

«Шукаємо подібне»: називаємо два випадкові слова — чим вони можуть бути об'єднані?

«Чарівна мова»: називати слова або фразу, промовляючи перед кожним складом додатковий склад (жихмажира — хмара, рамораразираво — морозиво). Учасники мають вгадати слово.

«Нісенітниця»: говоримо початок речення, до якого потрібно вигадати продовження-«нісенітницю», абсолютно нереальне.

«Казка»: складаємо казку — кожен каже по реченню.

«Асоціації»: один гравець називає слово, наступний — свою асоціацію на це слово (дітям можемо пояснити — перше, що спадає на думку, коли чуєш це слово).

«Це слово вміє…»: описуємо слово його «вміннями». Наприклад, «він вміє писати, малювати, стукати та качатися по столу» (олівець). Учасники відгадують слово.

www.kubg.edu.ua

«Картина»: називаємо слово. По черзі розповідаємо, яку об'ємну картину ми бачимо, коли вимовляємо це слово. Наприклад, для одного гравця слово «чай» означає: сім'я сидить за столом і розмовляє, для іншого — чайна плантація та збирачі чаю, для третього — стіл накритий скатертиною, грає музика, для четвертого — чайна церемонія, для п'ятого — людина сама стоїть біля вікна, насолоджуючись самотністю та чаєм.

«Антоніми»: називаємо слова і шукаємо до них антоніми.

«Неіснуюче слово»: вигадуємо неіснуючі слова, і що вони могли б означати мовою інопланетян.

«Тарабарська мова»: говоримо одне з одним тарабарською мовою, намагаючись за інтонацією вгадати, про що кожен говорить.

Відволіктися від тривог та хвилювань також допомагають мультики та ігри в телефоні, прослуховування аудіокниг.

Прості поради для внутрішнього балансу

Досягти внутрішнього спокою допомагають не тільки психологічні засоби, афірмації, візуалізація, йога та медитації. Будьте активними. Рух допоможе відчути легкість і надасть енергії.

1. Вчіться пробачати. Несприятливі ситуації необхідно забувати, а відпустивши минуле, ви відчуєте полегшення.
2. Домашні справи відволікають. Якщо ви хочете навести порядок у своєму розумі — почніть із дому.
3. Вчіться віддавати. Допомагаючи іншим ми стаємо більш гармонійними.
4. Читайте. Читання розширює світогляд і дарує емоції, що сприяють покращенню вашого стану.
5. Приділяйте час собі. Дозволяйте собі побути наодинці, це допоможе побачити суть думок і прислухатися до підсвідомості.
6. Змінюйте себе, а не оточуючих.
7. Не шукайте ідеалів. Набуття гармонії не означає, що ви повинні стати ідеальною людиною.

www.kubg.edu.ua

8. Робіть життя простим. Не беріть забагато обов'язків і не займайтеся марною діяльністю. Складайте графік і щоденно виконуйте кілька важливих завдань, не дозволяючи дрібним проблемам додавати турбот у ваше життя.

9. Не поспішайте. Залишайте час для внутрішньої гармонії. Коли ви поспішаєте, ваш розум блокує нові можливості та пригоди.

10. Любіть усе, що вас оточує. Розвивайтеся, вчіться любити себе та зовнішній світ, живіть активно та розширюйте свій світогляд.

Що батькам потрібно говорити та робити, аби дитина почувалася спокійно?

Поради, як підтримати дітей у стресових ситуаціях та допомогти їм подолати тривогу та страх.

1. Поясніть дитині план дій.

Складіть маршрут до укриття та розкажіть, якою має бути послідовності її дій. Говоріть короткими та чіткими фразами.

Намалюйте карту укриття: що і де розташовано, як воно функціонує, де вхід і вихід, де ваше місце, де будуть перебувати рідні (намалюйте, зобразіть, напишіть — діти ліпше сприймають, якщо це буде візуалізовано).

2. Запитайте дитину, як вона почувається.

Спостерігайте за станом та реагуйте на потреби дитини. Ставте їй відкриті запитання, стежте за емоційною реакцією та рівнем активності. Важливо, щоб дитина говорила про те, що з нею відбувається, сама могла запитувати, проявляла емоції.

Якщо дитина перебуває у стані ступору, її важливо повернути до вербальної комунікації та активної діяльності. Для цього поставте три прості питання і чекайте відповіді. Наприклад, «Тебе звати Наталя, так?». Ти зараз стоїш, так? Ти одягнена в червону кофтину, так?

www.kubg.edu.ua

Можна також масажувати дитині кінчики пальців, мочки вух, запропонувати гру, або ж дати завдання, орієнтоване на дію (принеси, подай, зроби). Дайте їй води або чаю, нагодуйте та обійміть.

Реагуйте на потреби дитини та задовольняйте їх по можливості. Це поверне відчуття безпеки.

3. Поділіться з дитиною власними відчуттями.

Проговорюйте і проявляйте емоції. Якщо ваша дитина переживає чи відчуває злість або роздратування через те, що відбувається навколо, не кажіть фраз на кшталт «Не переживай» чи «Тобі не варто злитись».

Натомість скажіть: «Я бачу/мені здається, що ти налякана/злишся». Так дитина буде розуміти, що вона не залишилась наодинці зі своїми переживаннями.

Не варто давати обіцянок, виконання яких від вас не залежить. Замість, сказати «Все буде добре», «Нічого не станеться», поясніть: «Що б не сталось, головне — ми разом».

Якщо діти грають чи малюють війну — не забороняйте. Програйте, прокричіть, озвучте чи візуалізуйте емоцію (наприклад, можна спробувати ричати, як собака). Саме так ви можете допомогти їм впоратися з емоціями та знизити рівень тривоги.

4. Дозволяйте себе обіймати та обіймайте у відповідь.

Тілесний контакт допоможе знизити рівень напруження та заспокоїтись. Можна спробувати одну з вправ:

- «Обійми метелика» — дитина обіймає свої плечі двома руками, також може себе поплескати по них.
- «Водоспад» — дорослий підходить до дитини й руками погладжує від плечей і до пояса, наче знімає щось з них.
- «Кокон» — права рука дитини обіймає ліве плече, а ліва рука живіт.

Допоможе вийти зі стану ступору та знизити рівень стресу дихання. Важливо відновити стабільне дихання та фізичну

www.kubg.edu.ua

активність. Для цього спробуйте таку вправу: вдих носом і повільний видих ротом, можна зі звуками «А», «О».

Ефективним також є дихання животом.

5. Нагадуйте дітям про режим дня.

У час невизначеності важливо відтворювати послідовність дня. Це надасть відчуття контролю над власним життям. З самого ранку і до вечора загинайте пальчики і проговорюйте все, що ви щоденно робите.

6. Піклуйтеся про себе і дитину.

Дбайте про себе. Ви краще допоможете дитині, якщо будете піклуватися про себе. Дитина бачить, як ви реагуєте на новини, та копіює вас, тому важливо, щоб вона розуміла, що ви зберігаєте спокій і маєте чіткий план дій.

Якщо ви занепокоєні або засмучені, знайдіть час для себе, за можливості поспілкуйтеся з друзями та рідними. Важливо почути голос інших. Це надасть відчуття єдності та зв'язку зі світом.

7. Нагадуйте дитині, що ви разом і з усім впораєтеся.

Дитині важливо знати, що вона не залишиться на самоті. Кінець розмови робіть максимально позитивним, також звертайте увагу на мову тіла дитини, постійно оцінюйте її рівень занепокоєння.

Створюйте спільні традиції завершення дня (обіймайтеся, моліться, пийте чай або ж співайте).

Обмежте кількість розмов та прослуховування новин про війну в присутності дитини. Надавайте їй лише перевірену інформацію, робіть це дозовано і відповідно до віку.

Добірка порад, які допоможуть триматися та зберігати спокій

Як допомогти собі?

Щоб допомагати своїм близьким та країні, важливо самому залишатися в ресурсі. Щоб зберігати життєву енергію, вам необхідно:

- достатньо спати (якщо треба, приймаємо заспокійливе),

www.kubg.edu.ua

- пити воду;
- робити паузи від новин;
- відкинути жаль за втраченим майном;
- продовжувати мріяти й планувати, що зробимо після війни;
- знижувати стрес обіймами та гумором, взаємодіяти з тваринами;
- підтримувати близьких словами «Я тебе люблю».

Як допомогти та підтримати дітей

Психологічна підтримка дітей у воєнний час надзвичайно важлива, адже дітям необхідно відчувати себе у безпеці. Щоб підтримувати їх, керуйтеся наступними порадами.

Говоріть з дитиною

Обговорюйте з дітьми їхні почуття, спостерігайте за поведінкою та реакцією на страшні події. Постійно нагадуйте, що вони під вашим захистом. До того ж, вас захищають найсміливіші воїни. Якщо є можливість, нехай дитина робить щось руками — ліпить, малює або складає конструктор.

Будьте поруч

Надавайте дітям підтримку, у тому числі у вигляді обіймів. Намагайтеся робити щось разом, приділяйте їм більше часу, ніж раніше.

Контролюйте себе

Коли дорослі втрачають самоконтроль, це дуже впливає на дітей. Вони можуть злякатися та замкнутися. Більшість дорослих зараз відчувають страх, біль, злість та утому. Намагайтеся тримати себе в руках. Хоча б, коли діти поруч з вами.

Не забувайте про режим

Намагайтеся, наскільки це можливо, дотримуватися режиму та пам'ятати про сімейні ритуали. Вкладайте дитину спати в той самий час, як і раніше. Не забувайте про повноцінні прийоми їжі. Навіть, якщо ви знаходитеся у бомбосховищі, читайте дітям казки перед сном, якщо робили це раніше.

Використовуйте українські аудіоказки.

www.kubg.edu.ua

Не забувайте про ігри

Найкраща терапія під час складних життєвих обставин — це ігри. Давайте дитині можливість гратися, дивитися мультфільми, бігати та стрибати. Дозвольте дітям брати з собою в укриття улюблену іграшку.

Підтримуйте один одного

Постійно підтримуйте дітей. Говоріть, які вони хоробрі, як добре вони справляються з ситуацією, як вправно допомагають дорослим. Обов'язково розповідайте про перемоги ЗСУ, щоб діти вірили в світле майбутнє.

Поради самодопомоги

Потреба в безпеці — природня для людини і говорити про свої відчуття, це також нормальна реакція.

1. Зверніться до дихотомії контролю — це поділ речей на підконтрольні нам і ті, на які ми не можемо вплинути. Слід продумати кілька алгоритмів дій для різних варіантів розвитку ситуації — це допоможе позбутися панічної поведінки і додасть впевненості.
2. Не позбавляйте себе речей, які приносять задоволення, нехай навіть маленьке, та заспокоюють. Це може бути кава або читання книги.
3. Робіть фізичні вправи. Фізичне навантаження дозволяє виробляти більше серотоніну та сприяє кращому сну. Чим більше ми боїмося, тим більше витрачаємо ресурсу на подолання порогу тривоги. Хороший сон, ситість та фізичне навантаження — це запорука стресостійкості.
4. Дозуйте отримувану інформацію. Оберіть кілька офіційних джерел та ЗМІ, яким ви довіряєте, оцінюйте отриману інформацію тверезо і робіть паузи у процесі читання новин. Паузи на фізичну активність, їжу, хобі тощо.
5. А головне — не залишайтеся сам на сам із власними переживаннями. Якщо є така можливість, об'єднайтеся із сім'єю

www.kubg.edu.ua

та рідними, діліться своїми почуттями і спільно слідуйте порадам 1–4.

Швидкі способи самодопомоги

Ці техніки можуть бути корисними для особистого використання.

Техніка заземлення: вправа «Тут і тепер»

Переорієнтуйте себе в просторі й часі, ставлячи собі деякі або всі з наступних питань:

- Де я?
- Який сьогодні день?
- Яке сьогодні число?
- Який сьогодні місяць?
- Який рік?
- Скільки мені років?
- Яка зараз пора року?

Стабілізаційна вправа: «Антистресове дихання 4:8»

Спробуйте дихати повільно. Вдих (рахуємо 1–2–3–4) — пауза (затримуємо дихання — на 1–2) — видих (рахуємо 1–2–3–4–5–6–7–8). Важливо, щоби видих був удвічі довшим. Робіть цю вправу не менше 10 разів. Уявляйте, що ви «видихаєте» напругу.

Інтелектуальне заземлення

- Детально опишіть середовище навколо вас («Стіни білі. П'ять рожевих стільців, біля стіни дерев'яна книжкова полиця…»).
- Опишіть ваші буденні заняття в деталях (наприклад, покрокове приготування страви…).
- Скажіть твердження безпеки: «Мене звати… Я в безпеці, я тут і тепер, не в минулому».
- Порахуйте до 10, 100, зворотний рахунок, можна співати або продекламувати вірш.

Фізична стабілізація

- Пустіть прохолодну або теплу воду собі на руки.

www.kubg.edu.ua

- Поплескайте себе по плечах чи стегнах, порухайте великими пальцями стоп, потягніться, покрутіть головою, стисніть і розтисніть кулаки, випряміть пальці. Втисніть п'яти в підлогу і зверніть увагу, як вони напружились.
- Зверніть увагу на своє тіло (вага тіла на стільці, як тисне крісло на тіло…).
- Торкніться свого «заземлюючого» предмета (наприклад, стільця), після негативної реакції на щось.

Стабілізаційна техніка в уяві: вправа «Безпечне місце»

Уявіть місце, де вам добре й безпечно, спробуйте відчути на дотик, де ви сидите, що бачите, який там запах, що приємного на смак ви відчуваєте, яка звучить музика.

Як боротися з перевтомою

В умовах військових дій наше тіло працює на максимальній потужності. Гормони стресу, задача яких мобілізувати тіло в критичній ситуації, також мають свій «термін придатності». Ви можете спостерігати сильні коливання настрою від тривоги, злості, приливу оптимізму до повного спустошення і виснаження. Важливо усвідомити, що це абсолютно закономірні стани, які з часом змінюють один одного. З кожним із них можна і треба працювати.

Основні ознаки перевтоми:

- відчуття знесилення, неспроможність виконувати звичайні функції;
- неуважність та погіршення концентрації;
- погіршення пам'яті;
- уповільнення процесів мислення, зменшення глибини та критичності мислення;
- зниження цікавості до роботи;
- підвищена дратівливість;
- нервозність;
- порушення сну;
- перманентна сонливість;
- підвищення тиску та частоти пульсу;

www.kubg.edu.ua

- головний біль;
- зниження апетиту;
- емоційна спустошеність.

Методи боротьби з перевтомою:

- Повноцінний сон, який, за даними Міністерства охорони здоров'я, має складати для дорослих — не менше 7 год на добу, для дітей та підлітків — 8–10 годин.
- Обмеження інформаційного шуму. Відмовтесь від постійного оновлення стрічки новин, читайте їх за графіком, наприклад, по 15 хвилин вранці, в обід та ввечері. Довіряйте тільки перевіреним джерелам інформації.
- Регулярне харчування.
- Регулярне фізичне навантаження. Будь–яка регулярна фізична активність, навіть ходьба на місці чи розтяжка, додасть вам бадьорості. Прогулянка на свіжому повітрі буде кращою за тренування в приміщенні.
- Наскільки це можливо, підтримуйте звичну рутину, звички, слідкуйте за особистою гігієною.
- Зміна діяльності. Намагайтеся раціонально розподіляти час роботи й відпочинку, фізичну й розумову працю.
- Визначення пріоритетів. Усвідомте, що ніхто не в змозі зробити все, то ж визначте 3–5 головних задач для себе не день і дозвольте собі не робити нічого додатково.
- Доброзичливі взаємини з людьми, які є поруч: сім'я, робочий колектив, волонтерська спільнота. Зберігайте зв'язок, регулярно дзвоніть або пишіть своїм родичам та близьким.
- Фізичний контакт. Подихайте разом, потримайте одне одного за руку. Обніміться з близькими.
- Оптимізм та почуття гумору. Жартуйте, гумор завжди підтримує, навіть за жорстких життєвих обставин.
- Пам'ятайте, що залишатися живим і здоровим — це вже багато.

www.kubg.edu.ua

- Не призначайте дат кінця війни. Ми всі хочемо закінчення, але якщо ваші прогнози не справдяться — вам буде дуже складно емоційно, і ви будете почувати безвихідь. То ж налаштуйтесь «грати в довгу».
- Згадайте, що є для вас дорогим та важливим, пригадайте, у чому сенс вашого життя. Будуйте плани на майбутнє, визначайте, що найбільш важливе для себе ви зробите, коли настане мир.
- Професійна допомога. Зверніться за підтримкою до професійних психологів. Якщо у вас відсутня можливість звернутись до професіонала — попросіть про допомогу своїх родичів та близьких.

Як впоратись з панікою та тривогою

Паніка — це напад тяжкого страху, тривоги та відчуття внутрішньої напруги. Паніка паралізує людину або ж навпаки, штовхає її на безрозсудні вчинки. Під час паніки спостерігаються протилежні реакції: одним хочеться бігти, іншим — навпаки, забитися в куток. Важливо пам'ятати, що саме в такому стані нас хоче бачити ворог, тому що у ньому ми найбільш вразливі, тому обов'язково потрібно вживати заходів, щоб відновити нормальний психічний стан.

Ключові симптоми паніки:

- серцебиття, прискорений пульс, пітливість;
- озноб, тремор;
- відчуття нестачі повітря, задишка;
- біль або дискомфорт у лівій половині грудної клітки;
- нудота, біль або «вузол» в животі, запаморочення;
- відчуття відчуження, нереальності світу;
- страх здійснити неконтрольований вчинок;
- гострий страх неминучої смерті;
- відчуття оніміння або поколювання в кінцівках;
- безсоння.

www.kubg.edu.ua

Методи боротьби з панікою:

- використовуйте седативні дихальні техніки, наприклад, «3-7-8»: 3 секунди на вдих, 7 — на затримання повітря і 8 секунд — на видих;
- ляжте та покладіть руки на живіт, робіть глибокі вдихи та короткі видихи, контролюйте дихання;
- використовуйте «квадратне дихання» (знайдіть у приміщенні щось квадратне (або уявіть його). Зафіксуйте погляд на одному з кутів і зробіть глибокий вдих, затримайте подих на 5 секунд і переводьте погляд на інший кут видихаючи, так рухайтесь за квадратом; повторіть кілька разів, це дозволить вирівняти дихання та опанувати тривогу, якщо відчуваєте, що вона посилюється;
- «заземліться»; станьте або сядьте на підлогу, відчуйте, як ви торкаєтесь поверхні, відчуйте вагу власного тіла та повільно дихайте;
- поверніться до відчуття тіла; відчуйте, на чому і як ви сидите, що відчувають ваші стопи, концентруйтесь на якомусь звуці, на запаху; якщо ви за кермом, то концентруйтеся на тому, що тримають ваші руки;
- робіть самомасаж; торкайтеся тіла, прохлопайте долонями ноги, масуйте вуха, ніс, долоні; оживляйте заклякле тіло;
- напружтесь; займіть не зручну для себе позу і спробуйте максимально напружити всі м'язи тіла, залишайтесь в такій позі якнайдовше;
- дайте вихід емоціям; плачте, співайте;
- використайте різкі запахи — спирт, цитрусові тощо;
- вмийтесь холодною водою;
- спрямуйте паніку у безпечні дії; якщо вам хочеться бігти — біжіть на місці, якщо вам хочеться забитися в куток — забийтеся в куток;
- не вживайте алкоголь;

www.kubg.edu.ua

- приймайте рослинні седативні препарати (валеріану, пустирник); не використовуйте рецептурних препаратів без консультації лікаря;
- якщо напад паніки у іншої людини — огорніть людину теплою ковдрою, дайте тепле питво, нагадайте про базові речі: хто вона є, що вона тут робить, хто поряд з нею, як її звуть.

Як боротись з апатією

Гострі приступи паніки та тривоги зазвичай зміняються почуттям апатії. Такі періоди можуть бути не тривалими, але вони також потребують пропрацювання. Важливо пам'ятати, що апатія — закономірний «хімічний» відкат після сплеску гормонів стресу.

Методи подолання апатії:

- дійте; виконуйте будь-які прості дії та не намагайтесь їх аналізувати;
- дотримуйтесь щоденної рутини; регулярне харчування, гігієна, розминка;
- робіть щось руками; наприклад, мийте посуд, пакуйте речі, плетіть сітку;
- плануйте свої задачі на день; нехай їх буде небагато, але намагайтесь виконати їх будь-що;
- обмежте доступ інформації; читання новин треба обмежити до декількох коротких періодів на день;
- залучайте близьких та знайомих до спільної роботи.

(Рекомендації взяті з різних джерел, структуровані, оптимізовані та доповнені для ефективного використання в роботі практичного психолога).

www.kubg.edu.ua

Вікторія Красюк,
практичний психолог
приватної школи «Афіни»
Солом'янського району м. Києва

Поради психолога учасникам освітнього процесу

Поведінкові проблеми дітей, що знаходяться в гострому емоційному стані, обумовлені високим рівнем емоційної, сенсорної депривації та фрустрації; високим рівнем тривоги, страхів (серед яких страхи невідповідності, самотності, смерті тощо), високим рівнем агресії (аутоагресії); високим рівнем почуття вини та образи. Без зняття гострого емоційного стану, подолання фрустрації та реабілітації «я» обійтися неможливо.

Але дещо можна запропонувати: організацію різних заходів, де здобувач освіти отримає позитивний емоційний досвід. Це перш за все психологічні акції, завдяки яким з'являються нові друзі, інтереси, можливості. Наприклад:

- загальношкільні (або для паралелі класів) заходи типу «Хвилина слави», «Фабрика зірок», в яких можна отримати емоційну підтримку (важливо — не конкурси);
- «Дошка знайомства» або «Наші відкриття» (у кожному класі). Розміщена на них інформація повинна носити емоційно-позитивний характер (позитивна інформація про дитину/підлітка (фото, творчість, мрії, обведена рука, його/її побажання однокласникам, опис його інтересів тощо). Там можуть бути місця для відгуків однокласників та вчителів. Через «Дошку знайомств» «проходять» всі діти класу;
- «День зірки», «День імені». Кожен день будь-яка дитина (або кілька у відповідності з ім'ям) стають зірками дня. У цей день інші повинні брати в них інтерв'ю, автографи, хвалити їх, говорити компліменти;

www.kubg.edu.ua

- організація «Виставки досягнень», для якої спочатку треба залучити дітей/підлітків до цікавої насиченої діяльності, а потім організувати виставку досягнень.

Такі заходи дозволяють відчути себе цікавим, потрібним, любимим, гідним.

Реабілітація «Я» відбувається також за участі в діяльності клубів або студій, в які будуть залучені діти різного віку. Це можуть бути клуби естетично-емоційного напрямку, наприклад, шкільний театр, або спортивного — секція айкідо, ушу, футболу.

В цілому, дуже бажано знаходити способи збільшити години фізичного навантаження та занять образотворчим мистецтвом, бо саме ці заняття допомагають зменшувати тривогу та страх.

Стрес, який пережили й переживають дорослі та діти, що живуть в Україні, впливає на когнітивні функції мозку, зокрема увагу та пам'ять. Тому при навчанні в умовах воєнного стану варто максимально уникати всього, що може викликати у здобувачів освіти стрес (наприклад, великі домашні завдання). Варто з розумінням ставитися до неуважності й пасивності дітей під час уроків.

Поради педагогам:

1. Кожному слід турбуватись про себе і намагатись не починати роботу без ресурсу. Якщо вчителю не вистачить сил витримати погляд дитини, наповнений болем, її запитання, складну реакцію — це посилить її стан занепокоєння та безпорадності.
2. На початку зустрічі з учнями, важливо сказати, як ви радієте, що вам вдалося зібратися разом. А найцінніше, що в нас є, — це ми.
3. Працюйте над створенням на уроці безпечного простору, у якому б дитина відчувала близькість — «Я з ТОБОЮ». Ідеться про простір із чітко структурованими правилами та межами контакту.

www.kubg.edu.ua

4. Дітей не можна навантажувати своїми емоціями, тому не можна розповідати їм про власний трагічний досвід.
5. Не можна використовувати під час занять образи літаків та неба. Це може травмувати учнів, які були під обстрілами. У роботі варто спиратись на метафори та образи дому, землі, веселки, води.
6. Якщо в роботі плануєте створювати щось із частин, треба пам'ятати: якщо деталі руйнуватимуться, це може нагадувати учням зруйнований будинок.
7. Не можна пропонувати учням жодних образів воєнної техніки.
8. Для дитини/людини, яка пережила втрату, втратила близьких або будинок, абсолютно неприпустимі слова на кшталт «час лікує», «у всьому є й хороший бік», «подивися, який тут є хороший варіант для тебе». Ці слова некоректні та неетичні.
9. Учням важливо почути: «Те, що ти пережив — жахлива трагедія, це жахливо, й так шкода, що тобі довелося через це пройти. Я захоплююсь твоїми мужністю та силою. Попри таке горе, ти справляєшся, як справжній герой. Я дуже хочу тебе обійняти та захистити».
10. Уважно слухайте учнів та в жодному разі не перебивайте, коли вони починають говорити!
11. Під час проведення занять бажано обирати форми роботи, що залучають учнів до активної діяльності, висловлювання своїх ідей та пропозицій, надають можливість їм спілкуватися між собою.
12. Вчитель повинен піклуватись про свою ресурсність і врівноваженість. Це найкращий спосіб вплинути на учнів і допомогти їм заспокоїтись.

Для періоду гострого реагування на стрес існує протокол від ізраїльських спеціалістів під назвою «4 стихії».

Базовий протокол був розроблений Elan Shapiro для опанування навичками саморегуляції при стресі:

www.kubg.edu.ua

1. «ПОВІТРЯ» — робота з диханням. Основна ідея — контрольвано дихати, робити видих довшим, ніж вдих, починати з видиху.
    1. Першим робимо довгий видих через «трубочку», складену з долоні, потім — вдих. Важливо: видих довший, ніж вдих, вдих — НЕ глибокий!!
    2. Пускати бульбашки у воду через соломинку (добре з молодшими дітьми).
    3. Дихати в пакет, щоб знизити рівень кисню.
    4. «Квадратне» дихання: повільно вдихаємо поки рахуємо до 4, затримуємо дихання і рахуємо до 4, повільно видихаємо, рахуючи до 4, затримуємо дихання і рахуємо до 4.
    5. «Птаха» (до дихання додаємо змах «крилами»). Робимо різкий вдих і піднімаємо руки, потім — повільний видих з повільним опусканням рук.
    6. Дихати 1 хвилину і спостерігати за собою, рахувати скільки зроблено вдихів, а скільки видихів.
2. «ВОДА» Загальновідомий факт, що під час стресу слизова пересихає. Тому чим сильніший стрес, тим більше треба пити. (бажано звичайну негазовану і несолодку воду).

    Якщо обставити такі, що води мало, треба хоча б сполоснути, змочити слизову рота.

    Вправа на сприяння виділенню слини:
    1. витягнути губи «трубочкою» — розтягнути губи у посмішку (повторити від 5 раз і більше, поки не з'явиться слина у роті) — поворушити щоками;
    2. подумати про шматочок лимона у роті.
3. «ЗЕМЛЯ» — робота з тілом. Під час впливу стресової ситуації доволі часто відбувається тремтіння тіла. Основна ідея — робота з м'язами через напруження та розслаблення.
    1. Сильно стискаємо кулаки і повільно їх «відпускаємо», намагаючись усвідомити момент розслаблення кулаків.
    2. Взятись за кінці невеликого рушника, підняти руки з рушником перед собою, сильно потягнути рушник в сторони,

www.kubg.edu.ua

опустити руки, кинути рушник. В цей момент ніби трохи підштовхнути руки вгору і відчути/зафіксувати, як вони хочуть злетіти.

3. Масаж пальців рук по одному.
4. Відчути жувальний м'яз: напружити м'язи щелепи на 15 секунд, потім повільно ослабити напругу, рахуючи до 30. Звернути увагу на почуття розслаблення.
5. Релаксація по Джекобсону. Зморщити чоло на 15 секунд. Відчути, як м'язи напружуються. Потім повільно їх розслабити, рахуючи до 30. Звернути увагу на різницю у відчуттях м'язів, коли розслабляєтесь. Дихати повільно та рівно.

Шия та плечі. Збільшити напругу в шиї та плечах, підняти плечі до вух і затриматись так на 15 секунд. Повільно ослабити напругу, рахуючи до 30. Звернути увагу, як напруга зменшується.

Руки та кисті. Повільно стиснути обидві руки в кулаки. Притиснути їх до грудей і утримувати 15 секунд, стискаючи так сильно, як тільки можете. Потім повільно відпустити, рахуючи до 30. Звернути увагу на відчуття розслаблення.

Сідниці. Повільно збільшувати напругу в сідницях протягом 15 секунд. Потім повільно ослаблювати напругу протягом 30 секунд. Звернути увагу, як напруга минає.

Ноги. Повільно збільшувати напругу у квадрицепсах та литках протягом 15 секунд. Напружувати м'язи так сильно, як тільки можна. Потім обережно послабити напругу протягом 30 секунд. Звернути увагу, як напруга «йде», а відчуття розслаблення залишається.

Ступні. Повільно збільшувати напругу в стопах та пальцях ніг. Напружити м'язи настільки, наскільки вийде. Потім повільно ослабити напругу, рахуючи до 30. Зауважити, як зникає вся напруга.

4. «ВОГОНЬ» робота з концентрацією уваги, з мисленням, прибирання «тунельного ефекту».

www.kubg.edu.ua

Під час стресу людина має тунельний зір — не може бачити широко, їй важко помічати, що відбувається навколо. У такі моменти в її очах ніби горить вогонь.

1. Варто покрутити головою з боку в бік, подивитися на великі предмети з одного боку і порахувати їх вголос, потім з іншого боку.
2. Масаж носа, особливо його кінчика.
3. Метелик. Схрестити руки перед собою, поклавши долоні на плечі і повільно себе постукувати.

Світлана Поліщук,
практичний психолог ЗДО № 428
Шевченківського району м. Києва

Досвід роботи практичного психолога (робота з батьківською громадою) «Умови набуття та збереження власного батьківського ресурсу — розуміння, знання та вміння»

Життя змінюється, коли в сім'ї народжується дитина. Настає період, коли починаються відкриття, трансформація стосунків, відчувається потреба в нових знаннях і навичках. Нова соціальна роль зобов'язує звернути увагу на надбання батьківського ресурсу. Ресурс — це запаси «чогось», які можна використати в разі потреби. Батьківським ресурсом можуть бути знання та вміння, розуміння та володіння такими станами як цілісність, врівноваженість, стриманість задля піклування, виховання та розвитку дитини. Мати батьківський ресурс означає: розуміти потреби своєї сім'ї, знати, яким чином ці потреби задовольнити та вміти навчатися бути батьками.

www.kubg.edu.ua

Виховання ґрунтується на трьох китах: піклуванні, навчанні та любові. Саме обізнаність батьків за цими напрямами буде доповнювати батьківську ресурсну скарбничку. Щоб виховувати дитину, батькам важливо зорієнтуватися у цій своїй діяльності та знати, які ресурси потрібні на етапі батьківства.

Складові частини батьківського ресурсу:

1. Розуміння закономірних процесів життя.
2. Володіння правовою обізнаністю.
3. Знання основ виховання: піклування, навчання, любов.
4. Розуміння, що любити це послідовний процес змін дій, явищ та станів який складається з підтримки, усвідомлення вікових можливостей дитини, накладання покарання.
5. Орієнтуватися у дитячих закладах освіти (садок, школа, гуртки, центри розвитку та інші).
6. Дбати про стан здоров'я своєї сім'ї;
7. Прогнозувати та задовольняти потреби своєї сім'ї.
8. Дбати про безпеку.
9. Знати як надавати першу медичну і психологічну допомоги.
10. Знати, які установи вирішують батьківські питання з надання інформації та оформлення документів.
11. Долучатись до груп підтримки (за потреби).
12. Знати, що можна звернутися до спеціалістів різного напрямку за порадою, допомогою та інше.

Вже з 3-х років дитина може виконувати прості завдання по дому разом з дорослим повторюючи його дії на своєму рівні розвитку. Яке значення це має?

- Дитина вчиться будувати особистий простір;
- Дитина навчається розуміти значення «необхідного» та «достатнього»;
- Дитина запам'ятовує послідовність дій.

Про що корисно нагадувати батькам?

1. Про можливості (вигадувати, створювати, використовувати);

www.kubg.edu.ua

2. Про концентрацію уваги (на що треба звернути увагу, за чим треба спостерігати);
3. Про міру (їжа, насолода, радощі, підтримка, приймати та віддавати, говорити).

Будь-яка людина може самостійно впоратись із більшістю власних психологічних проблем. Проте, людина не завжди здатна усвідомити справжні причини такої проблеми, кращі способи її розв'язання, свої ресурси і саме у цьому потребує допомоги фахівця. Практичний психолог може актуалізувати додаткові психологічні ресурси, які сприятимуть пошуку нових можливостей виходу зі складних життєвих обставин, знизити батьківську напругу та втому.

Яна Письменна,
практичний психолог ЗДО № 78
Шевченківського району м. Києва

Підтримка емоційного благополуччя дітей дошкільного віку (лайфхаки психолога)

Поради психолога учасникам освітнього процесу, які вони? Дуже багато хто вважає, що психолог, як чарівник, гляне, промовить чарівне слово і всі проблеми зникнуть. Але чи так це? Звичайно, що ні.

Кожен може стати тим, хто допоможе дорослому чи дитині. Що для цього потрібно? Елементарна емпатія, чуйність, доброта та вміння знаходити вихід там, де здавалося б, його нема та, звісно, гнучкість.

У час, де немає стабільності, де перше місце посідає тривога та тривожність педагогам потрібно розвантажити емоційну сферу у дітей. Діти дошкільного віку схильні відчувати гаму

www.kubg.edu.ua

емоцій, проте їм складно їх виділяти. Потрібно назвати їхню емоцію та розказати, як з нею впоратись.

Наприклад: дитина плаче і постійно хоче до мами. Вихід: Підійти до дитини, присісти на рівень її очей та сказати: «Я бачу, що ти відчуваєш сум, тому що плачеш. Як ти думаєш, чому він у тебе виник? Що ми можемо зробити із цим сумом? Чи можемо йому показати якусь гру/іграшку і.д.?» Дитина має розуміти, що саме вона відчуває, далі йде спроба перемикнути її увагу.

Ми не «замовчуємо» її почуття, не намагаємось їх замінити, ми навчаємо її як із своїми емоціями можна впоратись. Чи вийде відразу? Чи легко це зробити? Ні. Кожна дитина унікальна, як і підхід до неї. Комусь, щоб заспокоїтись достатньо хвилини, а комусь — й години замало.

Не бійтеся просити про допомогу інших дітей. Спробуйте поспостерігати за ними, виділіть, схожу за характером та інтересами іншу дитину. Попросіть її показати якусь гру тій дитині, котра сумує. Проте слід пам'ятати, що насильно нав'язувати гру та друга не можна. Ми спостерігаємо як діти йдуть на контакт між собою. І не потрібно лякатися, якщо спочатку цей контакт буде відторгнуто. Ви можете спробувати згодом попросити дитину подивитися у що грають інші, як саме вони грають. Тобто, ненав'язуючи, ми намагаємось показати процес діяльності інших дітей, не зациклюючись на цьому.

Дорослий може самостійно взяти якусь гру, сісти за стіл, не запрошуючи дітей, та почати розкладати її, ознайомлюватися з нею. Що буде із дітьми? Як не дивно, але вони самі прибіжать до вашого столика і будуть запитувати, що ви робите, як грати і чи можна пограти разом із вами.

Що зробив дорослий? Ненав'язливо створив простір для розвитку дітей.

Що трапилось із дітьми? Вони задіяли пізнавальні процеси, проявили спостережливість, увагу, допитливість, посидючість.

Дорослий має лише чітко пояснити правила гри та грати разом із дітьми. Далі можна запропонувати іншу гру із подібними

www.kubg.edu.ua

правилами, тільки сказати, що ця гра виключно для дітей і ви можете лише спостерігати за процесом. Таким чином дорослий м'яко виходить з гри, даючи змогу малюкам грати самостійно.

Пам'ятайте, що дорослий може створювати умови для розвитку дитини, але це не означає, що він має робити так постійно. Діяльність дітей — ігрова. Вони самостійно мають навчатися цьому, створювати сюжетні ігри, запрошувати когось до себе в гру, а ми лиш злегка їм допомагаємо. Якщо педагог чи інший дорослий весь час буде грати із дитиною, створювати для нею гру, вона втратить здатність робити це самостійно, постійно чекатиме на допомогу від дорослого. Все має бути дозовано.

Як працювати із дітьми у сховищі?

Кожен педагог, облаштовуючи свій простір у сховищі, зносив туди різні дидактичні ігри, на просторах інтернету є чимало вправ та руханок, які можна використовувати при перебуванні в укритті, але що найбільш дієве?

- Музика

Чудово, коли ви можете використовувати портативну колонку, де включите веселу музику для дітей, щоб вони мали змогу порухатись, потанцювати, поскакати і т.д. В ідеалі, ви можете самостійно показувати різні рухи, створюючи такий собі флешмоб. Але варто заздалегідь обговорити це із колегами, адже шум може заважати іншим.

- Фільм чи мультфільм

Якщо є ноутбук (ідеально — можливість включити проєктор у сховищі, якщо його розміри та облаштування це дозволяють) — підготуйте цікавинки для дітей, або ввімкніть те, що вони попросять. Пам'ятайте, діти не мають сидіти перед монітором надто близько, подбайте про безпеку їх очей та безпосередній комфорт при перегляді.

- Малювання

Подбайте про місце для малювання: столи, стільці чи лавки. Забезпечте дитячий куточок достатньою кількістю чистого па-

www.kubg.edu.ua

перу та розмальовок із олівцями, щоб діти могли самостійно їх брати та обирати, що їм цікавіше: малювати щось своє, чи розфарбовувати шаблони.

Ви можете заздалегідь підготувати листочки в клітинку та запропонувати дітям об'єднати різні крапки, що утворюють якийсь малюнок, а потім розфарбувати цей малюнок.

Також можна прочитати якусь загадку та попросити дітей намалювали розгадку до неї. Проявляйте креативність!

- Конструктор

Зробіть куточок для конструювання, таким чином, щоб при цій діяльності діти не заважали іншим учасникам освітнього процесу, адже конструкції можуть бути досить об'ємними. Обговоріть межі, за які дитячі творіння не мають виходити.

- Книги

Вважаю, що їх все ж має видавати дорослий. Тобто дитина підходить і просить книгу, щоб почитати/переглянути. Також сам педагог може почитати щось цікаве для дітей. Після чого можна поговорити з ними про те, що вони щойно прослухали.

Не слід забувати, що дитяча увага нетривала, тому обирайте невеликі, цікаві розповіді. Інакше малюкам набридне сидіти і вони будуть відволікатися.

- Інше

Поспостерігайте за дітьми: чим вони найбільше граються, що їм подобається. Якщо є змога, то спустіть це у сховище. Ігри мають бути цікавими для дітей. Проте не беріть занадто багато. Інакше — контроль різних ігор з великою кількістю дітей буде складним. Не варто брати також ігри з маленькими картками — їх легко розгубити. Оберіть невелику кількість ігор з об'ємними частинами. Їх можна легко та швидко збирати у сховищі. Цінуйте свій час та час дітей.

www.kubg.edu.ua

Зінаїда Хорольська,
практичний психолог ЗЗСО № 61
Шевченківського району м. Києва

Техніки стабілізації внутрішнього стану

Війна є травматичною подією, яка накладає відбиток на нервову систему, особливо на дитячу нервову систему, яка ще тільки формується. Сьогодні наші діти продовжують навчатися. Це складно, але правильно, адже продовження навчання нагадує про мирне життя. Зараз усе, що пов'язуватиме нас із життям до війни, з періодом стабільності, є вкрай важливим.

Нині потреба в емоційній стабільності більше, ніж у конкретних логічних знаннях. Тому сьогодні головне завдання освітнього процесу — стабілізувати психологічний стан усіх його учасників.

Техніки, які впливають на спокій

1. Нервова система влаштована так: коли небезпечно тілу — знання не засвоюються. Тож перше, що треба зробити, — повернути безпеку тілу. Якщо поруч із вами дитина, обійміть її і скажіть: «Я з тобою». Якщо її рухи пришвидшені, треба говорити повільно, тихо й бути на рівні очей дитини.

ПІРАМІДА ПОТРЕБ МАСЛОУ

www.kubg.edu.ua

2. Безпека для людей — це про режим дня, рутину. Робіть, усе, що ви запланували, якщо це можливо. Наприклад, піти в душ, поприбирати, поїсти, приготувати їжу.
3. Пам'ятайте, що треба пити воду. Коли симпатична система активна, у нас пересихає в роті. Якщо не хочете пити, хоча б змочіть губи чи прополощіть рот.
4. Візьміть у ліву руку якийсь предмет, який можете проконтролювати. Коли ми беремо щось у ліву руку, то, фактично, беремо під контроль усе, що відбувається в правій півкулі мозку. Усі тривожні думки й образи — це зокрема робота правої півкулі.
5. Слідкуйте за диханням. Зробіть вдих на 2 такти, а видих — на 4 чи 6. Тобто затримуйте дихання. Дітям можна давати скоромовки, щоби вони говорили їх на видиху.

Практики, які допоможуть стабілізуватися

1. Контроль стоп, спини, очей і рук.

Сядьте стійко, наскільки це можливо, можете опертися на стінку стільчика. У людини є кілька точок опори й контакту, завдяки яким вона може вийти зі стану паніки та стресу й допомогти собі не потрапити в стан травматизації.

Стопи *У* той момент, коли ви чуєте інформацію, що вас лякає, постарайтеся одразу подивитися на свої ноги. Коли з'являється контакт із ногами, з'являється можливість рухатися.

Спина Якщо у вас є можливість на щось опиратися, зробіть це. У той момент, коли стає страшно, притуліться до стіни чи до спинки стільчика.

Очі Подивіться, що видно навкруги. Якщо поруч із вами хтось є, зустріньтеся з ним/нею поглядом. Коли страшно, ми говоримо «у мене в очах потемніло», тобто виходимо із зорового контакту. А ще, коли стає страшно, у нас розширюються зіниці, щоб охопити поглядом більшу кількість об'єктів. Буває, все «пливе» перед очима, а буває, в очах темніє. Тож спробуйте покліпати очима і знайти якусь яскраву точку, аби сфокусуватися.

www.kubg.edu.ua

Руки Стисніть і розтисніть свої руки, потріть їх. У той момент, коли ми тремо руки, допомагаємо вийти собі з фази стресу. Далі обійміть себе. Коли нам страшно й ми потрапляємо у фазу сильного стресу, то втрачаємо контакт зі своїм тілом. Ми буквально «вилітаємо» з нього. Але тільки тіло може витримати те напруження, з яким ми стикаємося. Якомога частіше укутуйтесь в плед.

2. Точка екстренної допомоги під час паніки

Знайдіть точку між безіменним пальцем та мізинцем і натисніть на неї. Це точка, на яку ми впливаємо, коли стає страшно. Це допомагає заспокоїтися.

Навіть якщо ви забудете про все інше, пам'ятайте про цю вправу. Як тільки з'являється можливість, зробіть «потягушки», потягніться вверх. До того ж запропонуйте дітям потягуватися. Якщо ви вмієте займатися йогою чи стретчингом, загадайте про це саме зараз.

Пам'ятайте, що неврологи розповідають про понижений та підвищений тонуси. Коли ми в стані стресу, м'язи в спазмі. Нам треба повернути їхній нормальний тонус — саме так ми виходимо зі стану стресу.

Якщо важко, ви перебуваєте в закритому просторі й не можете потягнутися, принаймні потягніть пальці рук, ніг, шию.

www.kubg.edu.ua

Це допоможе повернути активність префронтальної кори, щоби думати і швидко реагувати.

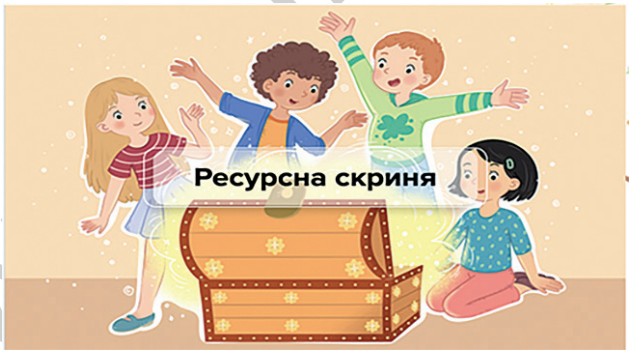
3. Гримаси

Скорчить гримасу. Уявіть, що ви хочете когось налякати, а ще постарайтеся видати дивний звук. Ця вправа значно серйозніша, ніж здається. Вона не тільки для того, щоби ви розсміялися. У той момент, коли ми рухаємо очима чи залучаємо міміку, ми впливаємо на черепно-мозкові нерви, які допомагають повернути спокій. Ми «охолоджуємо» напруженість нашої симпатичної системи. Ця вправа дуже сподобається дітям.

4. Очі в різні боки

Рухайте очима в різні боки: подивіться вверх, вниз, прямо, а потім — повільно праворуч до упору й затримайте погляд. Потім знову: вперед, ліворуч і затримайте в крайній точці. Тоді — знову прямо. Ця вправа залучатиме «блукаючий нерв», аби ми розслабилися. Дітям можна чимось шелестіти, щоби вони на це дивилися й переводили погляд.

5. Скриня ресурсів



Важливо накопичувати ресурси, щоб витримувати напруження. Ресурсом може бути емоційний контакт із кимось, дозвіл собі відчувати, будь-яка раціональна інформація, віра, підтримка зв'язку з кимось, можливість їсти, пити, уява (можна уявляти, чим ми займа́тимемось, коли закінчиться війна).

www.ibgedu.ua

Список використаних джерел

1. Долаємо паніку https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-vijny/
2. Вправи для боротьби зі стресом від програми HEART https://resource-centre-uploads.s3.amazonaws.com/uploads/stress_busters_ukr.pdf
3. Л. Залюбовська «Коли світ на межі змін: стратегії адаптації».
4. Психологічна допомога під час війни https://dityvmisti.ua/blog/6727-psykhologichna-dopomoga-ta-pidtrymka-pid-chas-viiny-dobirka-porad-ta-rekomendatsii/
5. С. Ройз «Твоя сила. Практикум для дітей та підлітків».
6. ЮНІСЕФ «Поради батькам» https://www.unicef.org/ukraine/documents/parents-at-war

Наталія Грищенко,
головний спеціаліст
Управління освіти
Шевченківської районної в місті Києві
державної адміністрації, психолог

Поради та рекомендації учасникам освітнього процесу. Як говорити з дітьми про війну?

Чому говорити про те, що відбувається важливо?

У стресові періоди для дітей важлива підтримка та допомога дорослих. Спочатку необхідно дати місце тому, що всіх хвилює — проговорити, почути розповіді однокласників, а також заспокоїти, «дати випустити пару», відчути підтримку. Коли вчитель показує своє розуміння того, що відбувається і демонструє позицію «ми на одній стороні», то, відповідно, менше буде проявлятися спротиву і недовіри. Підтримуємо розповідь: не сперечаємося, не переконуємо, не засуджуємо, не

www.kubg.edu.ua

знецінюємо. Якщо дитина хоче промовчати — не наполягайте на розповіді.

Принципи розмови з дітьми про травмуючу ситуацію

1. Інформація правдива, адаптована до віку дітей:
   - перевірена та офіційна, важливо не транслювати чутки;
   - відповідна за віком та рівнем розвитку дітей;
   - не надмірна (стисло і коротко);
   - школа — не інформаційне агентство, тому, здебільшого, завдання вчителя полягає не в тому, щоб забезпечити дітей новою інформацією, а в тому, щоб допомогти її осмислити та відокремити факти від домислів (обговорити приклади).

   Після конкретної травмуючої події, яка сталася дуже близько до школи — корисно надати конкретну інформацію, щоб знизити невизначеність та дати можливість осмислити наступне: що саме відбулося; що вже зроблено державними службами; які подальші дії плануються.
2. Нормалізація реакцій — це «нормальна реакція на ненормальну ситуацію» — важливо дати місце будь-яким реакціям.
   - Даємо можливість дітям розповісти про пережите та почути ставлення та підтримку однокласників.
   - Підтримуюче слухання: не сперечаємося, не переконуємо, не засуджуємо.
   - Нормалізація різних видів реакцій (страху, агресії, болю і т.д.) — у різних людей різні реакції на стрес, це нормальна реакція на ненормальну ситуацію.
   - М'яко обмежуємо крайні прояви поведінки, даючи підтримку та нормалізацію почуттям, але обмежуючи дії (наприклад, «так, можна відчувати дуже сильну злість, але давайте направимо її на ворогів, а не на однокласників»).
3. Реорганізація досвіду для продовження життя

   Вибудовуємо наратив події і того, що відбувається так, щоб він допомагав жити далі, з опорою на ресурси.

www.kubg.edu.ua

- Після розказаної дитиною історії, або після розмови у класі варто допомогти дитині/класу осмислити те, що сталося як історію подолання, допомоги, продовження життя;
- Узагальнюємо подію;
- Наголошуємо на тому, у які способи всі справлялися, що допомагало;
- Орієнтуємось на майбутнє;
- Наголошуємо на важливих способах допомоги собі та іншим;
- Робимо поступовий перехід до шкільної рутини.

Чого не робимо, коли діти розповідають про пережите і про свої емоції?

- Не засуджуємо і не знецінюємо («так чинять боягузи» і т.д.);
- Не наполягаємо, щоб дитина розповідала, якщо вона не хоче цього робити;
- Не підтримуємо агресію, спрямовану на своє оточення;
- Не роздмухуємо ненависть, але й не боремося з нею;
- Не засуджуємо батьків учнів;
- Не перетворюємо дітей на жертв (підтримуємо відчуття, що вони можуть впоратися зі стресом та труднощами);
- Не розповсюджуємо істерію та паніку.

Список використаних джерел

1. Лекції ізраїльських колег із навчального курсу для психологів «Перша психологічна допомога у кризових умовах».
2. Школа під час війни «Як організувати роботу з учнями та їх психологічну підтримку в умовах війни» / Шкільний світ [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://osvitaua.com/2022/04/98961/.
3. Лекції Володимира Волошина (ютуб-канал).

www.kubg.edu.ua

Мирослава Хоменко,
практичний психолог ЗДО № 180
Шевченківського району м. Києва

Поради щодо використання практик майндфулнес з дітьми дошкільного віку

Тривалий час наша країна перебуває в складних подіях. Результатом є стрес та тривога, що негативно позначається на фізичному, емоційному та інтелектуальному стані. При частих стресових ситуаціях погіршується сприйняття, впевненість в собі, почуття зв'язку з навколишнім. Існують методи, які психологи використовують для зняття емоційного напруження, заспокоєння, однією з яких є практика майндфулнес.

Майндфулнес (самоусвідомлення) зосередження свідомості на поточному моменті; жити в теперішньому моменті (не те саме, що думати про теперішній момент) не засуджувати та не ігнорувати будь-які події життя. Фокусування на своїх відчуттях допомагає заспокоїтись, зосередити свою енергію, тобто навчає управляти своїм стресом.

Майндфулнес використовують у роботі з дорослими та дітьми. З дітьми заняття можна проводити вдома та у закладі дошкільної освіти. Практика майндфулнес знімає емоційну напругу, покращує концентрацію.

Діти, які практикують самоусвідомлення, здатні краще удосконалювати свої соціальні навички, саморегуляцію. Запропоновані практики майндфулнес можна використовувати з 4 років.

Практики самоусвідомлення

- **Усвідомлене дихання**

«Подих свічки» Уявіть, що ви тримаєте свічку.

- Зробіть довгий вдих і повільно видихніть повітря на свічку. Ви хочете, щоб полум'я вашої свічки ворушилося, але не згасало.

www.kuno.edu.ua

- Довгий вдих, повільний видих;
- Довгий вдих, повільний видих;
- Довгий вдих… тепер загасіть свічку!

«Гарячий шоколад». Уявіть, що ви тримаєте чашку гарячого шоколаду у руках. Занадто гаряче, щоб зробити ковток, тому потрібно подмухати, щоб охолодити його. Піднесіть чашку близько до рота, довго вдихайте, повільно видихайте. Ще раз зробіть довгий вдих, повільно видихайте. Тепер зробіть маленький ковток гарячого шоколаду і скажіть «ммммммм» Зробіть довгий вдих та довгий видих.

«Обведення шаблонів». На дошці намальовані лабіринти у формі різних предметів. Дітям пропонується обвести малюнки пальцями. Дитина пальчиком проходить малюнок по стежці. Звертаю увагу на позначки та шлях. Вдих-пауза-видих. Виконуючи вправи з однією дошкою кілька разів, діти вчаться дихати за певною «моделлю дихання». Також обведення шаблонів позитивно впливає на розвиток дрібної моторики та концентрації уваги.

- **Тактильне усвідомлення**

Наша шкіра — один із найважливіших органів чуття. Немовля відчуває тепло рук і тіла мами, саме це її заспокоює.

«Маленькі прогулянки». Дитина проводить пальчиками по спині мами, тата або друга в дитячому садочку. Проводить пальчиками вгору та вниз, потім знизу вгору. Повторює кілька разів.

«Гра у відгадайку». Дитина «малює» пальчиком фігуру на спині у іншої дитини, мами або тата. Вони повинні відгадати, що «намальовано». Після кількох відгадок має відбутися зміна ролей.

- **Усвідомлення свого тіла**

Діти виконують вправи з йоги, прислухаються до свого тіла.

«Дихання сонця». Глибоко вдихаючи, розвести руки в сторони та підняти до неба. Видихнути, опустивши руки вниз.

www.kubg.edu.ua

«Вулкан». Під час вдиху одночасно підняти руки вгору та стати на пальці ніг. Кінчики пальців та п'ятки тримати разом. Всім тілом щосили тягнутися вгору.

Асана «Слоник». Станьте рівно, а потім нахиліться вперед. З'єднайте руки. Починайте похитувати руками з боку в бік, як слоненя хоботом.

Асана «Блискавка». На видиху зігніть ноги в колінах і тягніться руками «до неба»…немов справжня блискавка.

Асана «Кобра». Ляжте на живіт. Зіпріться на зігнуті лікті. Повільно підніміть груди. Лікті повинні бути під грудьми, а ноги — випрямленими.

- **Усвідомлення звуків**

Існує багато звуків, які дитина вже чула, може собі уявити. Вона голосом може відтворити деякі звуки та назвати їх. Дитина пригадує звуки мотоцикла, дощу, вітру, биття серця тощо; звуконаслідує тварин (кіт, собака, жабка, корова…)

www.kubg.edu.ua

«Звуки навколо нас». Сядьте зручно, заплющіть очі. Прислухайтесь. Які звуки ви чуєте зараз? Вони голосні чи тихі? Близько чи далеко? Перед вами чи позаду?

- **Усвідомлення запахів**

Світ сповнений запахів. Більшість з них ми не помічаємо. Частіше ми помічаємо хороші чи погані?

«Детектив». Нюхайте запахи, які є в даний момент, не промовляючи про це «добре пахне», або «погано пахне» — мило, свіже повітря, парфум, хліб, яблуко, сторінка книги.

Який запах викликає задоволення? Коли ви перебуваєте на вулиці, спрямовуйте свою увагу на відчуття запахів.

- **Зорове усвідомлення**

«Вправа для двох». Сядьте навпроти своєї мами, тата або друга. Подивіться в очі, якого вони кольору? Якого кольору волосся? Воно одного кольору, чи має різні кольори? Що бачите, коли ви одне одному посміхаєтесь? Посміхається тільки рот, чи ще щось?

«Долоня». Візьми маму або тата за руку. Вона тепла чи холодна? Гладка чи шорстка? Ти бачиш пальці? Нігті? Що ще ти бачиш? Маленькі зморшки? Обручку? Що ти відчуваєш, коли ви потираєте один одному руки?

- **Усвідомлення своїх емоційних станів**

«Внутрішній прогноз погоди». Якою зараз є ваша внутрішня погода? Заплющіть очі і зосередьтеся на тому що ви відчуваєте. Який настрій? Сумний? Сердитий? Щасливий? Стурбований? Намалюйте свою внутрішню погоду.

Поради щодо застосування практик самоусвідомлення

- Зробіть майндфулнес частиною свого розпорядку, застосовуючи під час режимних моментів.
- Добре, якщо дорослі прийматимуть участь у практиках самоусвідомлення, тоді діти будуть наслідувати важливих для них дорослих.
- Практики повинні бути короткими, простими, зрозумілими, послідовними і цікавими для дітей.

www.kubg.edu.ua

- Виконуйте вправи систематично. Регулярна практика покращить навички. Тривалість — 10–15 хвилин.
- Зосередьтесь на результатах.
- Використовуйте для дітей вправи в ігровій формі. Образами можуть бути казкові герої, тварини, нежива природа.
- Вправи доцільно наповнювати творчими ідеями, це допоможе дітям знайти власну силу енергії або внутрішній спокій. Веселий, простий та доступний стиль спілкування буде спонукати дітей виконувати запропоновані вправи.
- Створюйте атмосферу зосередженості, спокою та позитивної енергії.

Використання практик майндфулнес допомагає не тільки зменшити стрес, але й розвиває життєві навички (психологічні та соціальні компетентності) та може слугувати глибоким внутрішнім ресурсом для дітей, коли вони підростають у підлітковий вік.

Список використаних джерел

1. Breathe like a bear / Kira Willey / 2017.
2. Sitting still like a frog. Activity book / Eline Snel / bala kids. Boulder 2019.
3. Sitting still like a frog / Mindfulness Exercises for kids/Eline Snel / Shambala/ Boulder/ 2013.

www.kubg.edu.ua

Тетяна Паламарчук,
практичний психолог ЗДО (ясла-садок) № 165 Деснянського району м. Києва

Збереження та відновлення внутрішніх ресурсів усіх учасників освітнього процесу в умовах сьогодення

Рекомендації для роботи з усіма учасниками освітнього процесу, що сприяють збереженню ресурсності, емоційній стабільності

Знайдіть захоплення, що додає саме Вам наснаги, енергії, позитиву, психологічного комфорту та задоволення. Ним може бути:

- творчість;
- бесіда (комунікація);
- рукоділля;
- фізична активність.

Через такі види діяльності досягаються:

- емоційна стабільність;
- ресурсність та наповнення;
- прийняття сьогодення таким, яким воно є.

Для ресурсності та збереження емоційної стабільності існують адаптаційні стратегії подолання стресу, що складаються з наступних пунктів:

1. Філософія життя, вірування, родинні традиції, моральні цінності. Цей спосіб базується на вірі (в Бога, в людей, в диво, в самого себе). Читання молитов, виготовлення оберегів, пошук сенсів особистих та загальнолюдських.

www.ippo.edu.ua

2. Виявлення різних почуттів, їх ідентифікація і транслювання через бесіди, малюнки, листи, особисті щоденники, наприклад, щоденники почуттів, змін настрою, оцінки емоційного стану.

3. Розуміння того, що ти приналежний до соціуму, і як результат — чимось корисний та маєш вплив на події. Здатність звертатися по допомогу та надавати допомогу. Родинна та групова підтримка. Виконання різноманітних соціальних ролей, функцій — професійна діяльність, волонтерство, благодійність тощо.

4. Зниження стресу за допомогою релаксації, керованої уяви (мріяння, фантазування), малювання, ліплення, рукоділля, гумору, створення творчих проектів.

5. Подолання кризи через актуалізацію уваги на здібностях, вмінні логічно мислити, оцінювати ситуацію, збирати інформацію та ділитися нею. Роздуми, реалістичне планування, створення пріоритетів (ведення записів, планування, дотримання алгоритмів дій, режимних моментів, навчання новому та дієвому).

6. Відчуття себе завдяки органам чуття (спорт, фізична праця, прогулянки, ігри, масаж, плавання, приготування та вживання смачної їжі.

Робота з дорослими представлена через фото, на яких зображені наступні стратегії подолання стресу: творчість (арттерапія), волонтерство.

www.kubgedu.ua

Потенціал для подолання стресу є у всіх. Кожна людина володіє власною стратегією. Наше завдання, як фахівців, створити умови для збереження ментального та фізичного здоров'я, навчити технікам стабілізації та відновлення.

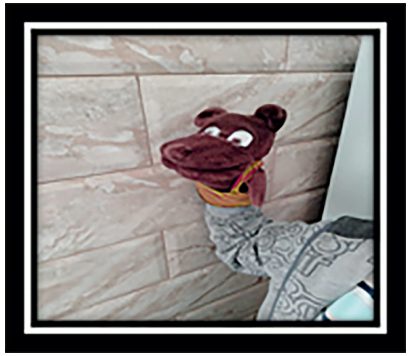
Криза і дитина

Психіка дитини має здатність до швидкого відновлення. 90% психіки дитини продукується з соціуму, тобто, стан дорослого віддзеркалюється в дитині, наприклад: зло, агресія, біль дорослих, як наслідок — ми маємо у дітей нічні жахи, енурези та інші негаразди. І навпаки, якщо дитина отримує позитив, оптимізм, спокій — вона радісна та емоційно спокійна.

Тому дозволяємо дітям проявляти емоції (іграшки на руку для зняття агресивності, тілесні практики, малювання, ліплення, метафоричні асоціативні картки тощо). Формуємо здатність до самостабілізації через інших героїв (робота з іграшкою, казковим героєм). Виготовлення захисних браслетів, значків, оберегів — допомога у боротьбі зі страхом.

Робота з дітьми представлена через світлини, де використані: іграшка на руку «Юра»; робота з кольоровими олівцями та МАК («моє майбутнє»); створення друга — робота, що завжди допомагає долати труднощі та захищає мене; робота з МАК, що сприяє покращенню емоційного стану, знімає напругу, страхи, шляхом програвання, проживання ситуації.

www.kubg.edu.ua



Ми — фахівці, створюємо простір де зцілюємо, наповнюємо, надихаємо, даруємо радість та впевненість у майбутньому.

www.

Юлія Герасимова,
практичний психолог
спеціалізованої загальноосвітньої
школи № 291
з поглибленим вивченням
іноземної мови
Дарницького району м. Києва

Поради психолога учасникам освітнього процесу (з досвіду практичного психолога СЗШ № 291

Особливості перебігу 2022–2023 навчального року в умовах військових дій вимагали від учасників освітнього процесу мобілізації педагогічних, навчальних, виховних та психологічних зусиль, спрямованих на створення безпечного та комфортного освітнього середовища, яке тільки можна було організувати під час повітряних атак та постійних евакуацій до укриття. Це передбачало використання особистісних ресурсів — комплексу властивостей людини, які дозволяють зберігати відчуття впевненості, оптимізм, віру в свої сили та підтримку близьких.

Загалом ресурси поділяються на зовнішні — енергію, яку людина отримує ззовні задля відновлення власного психічного стану (заняття улюбленими справами, спілкування з друзями та близькими, приємні спогади, смачна їжа тощо) та внутрішні — енергію, яку людина має в собі від народження або набуває протягом життя (сильні риси характеру, здібності, особисті цінності, базові потреби, установки, навички саморегуляції та ін.). Такий ресурсний стан допомагає контролювати ситуацію, розумно розподіляти фізичні й психічні зусилля, розуміти, що відбувається навколо, не панікувати, раціонально діяти та швидко й ефективно відновлюватися. Саме на активацію внутрішніх ресурсів учасників освітнього процесу було спрямовано діяльність співробітників шкільної психологічної

www.kubg.edu.ua

служби за підтримки адміністрації закладу освіти, яка надавала для цього усе необхідне. Психолог і соціальний педагог постійно проводять просвітницькі заходи (виступи на засіданнях педагогічних рад, методичних об'єднаннях, міні-тренінги, практикуми, семінари, психологічні п'ятихвилинки, інформаційні повідомлення), також упродовж робочого дня надають рекомендації і допомагають у вирішенні «гострих» питань.

Педагогам в короткий час було проведено необхідні інструктажі щодо порядку надання першої психологічної допомоги, надано методичні розробки зі стабілізаційними вправами, які доцільно використовувати під час перебування в укритті для підтримки нормального психоемоційного стану здобувачів освіти відповідно до їх віку (індивідуальні, групові, рухливі, малорухливі, інтелектуальні, розвиткові, змагальні, емоційно приємні, заспокійливі):

- вправи на дихання та зняття напруги «Сопілка», «Снігопад», «Живий предмет», «Чашка чаю» «Дихання по квадрату», «Заспокійливе дихання», «Дихання зі звуками», «Солдат і лялька», «Метелик» та ін.;
- настільні ігри — УНО, ЯСА, лото;
- ігри на комунікацію: «Таємне питання», «Поговоримо про…», «Сходинка»;
- ігри на розвиток пам'яті, мислення, уваги — «Крокодил», «Слова», «Тік-так-бум», «Хто я?»;
- фантазійні ігри: «Мюнхгаузен», «Історія одного дня», «Пам'ятний день», «Віртуальний туризм»;
- психогімнастичні вправи для подолання наслідків стресу «Австралійський дощ», «Подорож на хмарі», «Чарівний стілець», «Струси» та ін.

Для педагогів важливо регулярно відновлювати свій ресурс, позаяк кожного дня вони мають тримати руку на пульсі, адекватно реагувати на подразники, оперативно діяти тощо, тому для них практикувалися короткочасні паузи (10–12 хв.) під час повітряних тривог з виконанням відновлювальних вправ

www.kubg.edu.ua

на вибір: «Кучер», «Хвилинка тиші», «Бібліотека приємних думок», «Кольоровий настрій». Такі вправи допомагали учителям швидко зняти напруження, привести настрій до ладу, щоб демонструвати учням приклад спокійної позитивної поведінки.

Батьки здобувачів освіти також є опосередкованими учасниками освітнього процесу, тому для них було розроблено рекомендації з відновлення ресурсу:

- знаходити час для відпочинку в улюбленій формі (наприклад, чаювання з улюбленим смаколиком або 30 хвилин для хобі);
- не соромитися просити про допомогу (наприклад, попросити друзів забрати дитину зі школи чи провести у них 3 години вихідного дня, а потім — помінятися з друзями ролями);
- приймати свої недоліки — усвідомити, що ідеальних людей не буває, треба приймати себе таким, яким є;
- навчитися спочатку якісно робити головне, а потім — другорядне — і буде порядок;
- висипатися. Для цього доцільно дотримуватися режиму дня, а це ще й корисний приклад для дітей;
- шукати внутрішній ресурс для подолання будь-якого негативу. Він обов'язково знайдеться;
- слідкувати за харчуванням: вашим дітям потрібні здорові батьки;
- навчитися позбавлятися почуття провини, пам'ятати, що ви теж маєте право обирати [2,3].

Психологи, так само як і інші працівники школи, повинні піклуватися про своє фізичне, психічне та професійне здоров'я. Вигорання та втома від співчуття — це стани, властиві фахівцям, що працюють з людьми, вони негативно впливають на виконання професійних обов'язків.

Накопичення вражень, фанатична віра у незамінність себе як фахівця, відсутність повноцінного відпочинку сприяють

www.kubg.edu.ua

розвитку вигорання, а симптоматика втоми від співчуття залежить від стадії її проживання.

Дослідник Дж. Краймейер виділяє такі стадії втоми від співчуття: фанатизм, дратівливість, вилучення, стадія зомбі, які поглиблюють процес та ускладнюють вихід з цього стану [1]. Треба намагатися:

- не нехтувати відпочинком та відпусткою, надати собі право повністю відпочити і розвантажитись від усіх професійних справ, збалансовуючи робоче навантаження;
- розподіляти доцільно час, адекватно оцінюючи власні можливості та не перевищувати поріг допустимого стресу;
- спілкуватися з тими, хто спроможний підтримувати;
- займатися терапією власних емоцій, брати участь у супервізіях та інтервізіях.

Отже, сьогодення потребує консолідації сил задля виживання та спроможності відновлення. Важливо навчитися контролювати ситуацію та свою участь у ній, долати перешкоди та йти до мети, використовуючи вповні зовнішні та внутрішні ресурси.

Список використаних джерел

1. Батьківські навички. Підтримка дітей у подоланні стресів. Посібник для батьків. UNICEF Ukraina. http://surl.li/isidx
2. Плетка О.Т. Психосоціальна підтримка підлітків, що пережили страхіття війни. Методичний посібник. — К.: Центр реадаптації та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. https://lib.iitta.gov.ua/733662/
3. Плетка О.Т. Як налагодити комунікацію з дитиною, що постраждала внаслідок війни. Пам'ятка для батьків. — К.: Центр реадаптації та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. https://lib.iitta.gov.ua/733663/

www.kubg.edu.ua

Ірина Жебчук,
директор спеціалізованої загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 314 з поглибленим вивченням іноземної мови Дарницького району м. Києва

Поради психолога учасникам освітнього процесу (з досвіду СЗШ № 314)

Ключова мета агресора — викликати паніку серед населення. Але піддатися паніці — це найгірше, що можна наразі зробити. Тому ось кілька порад самодопомоги:

1. Зверніться до дихотомії контролю — це поділ речей на підконтрольні нам і ті, на які ми не можемо вплинути. Слід продумати кілька алгоритмів дій для різних варіантів розвитку ситуації — це допоможе позбавитися панічної поведінки і додасть впевненості.

2. Не позбавляйте себе речей, які приносять задоволення, нехай навіть маленьке, та заспокоюють. Це може бути кава або читання книги.

3. Робіть фізичні вправи. Фізичне навантаження дозволяє виробляти більше серотоніну та сприяє кращому сну. Чим більше ми боїмося, тим більше витрачаємо ресурсу на подолання порогу тривоги. Хороший сон, ситість та фізичне навантаження — це запорука стресостійкості.

4. Дозуйте отримувану інформацію. Оберіть кілька офіційних джерел та ЗМІ, яким ви довіряєте, оцінюйте отриману інформацію тверезо і робіть паузи у процесі читання новин. Паузи на фізичну активність, їжу, хобі тощо.

5. А головне — не залишайтеся сам на сам із власними переживаннями. Якщо є така можливість, об'єднайтеся із сім'єю та рідними, діліться своїми почуттями і спільно слідуйте порадам 1–4.

www.kubg.edu.ua

Поради керівнику закладу освіти

Емоційний стан та стресостійкість керівника безпосередньо впливають на емоційний стан працівників та учнів. Саме тому керівнику вкрай важливо піклуватися про себе в часи високої невизначеності та стресогенності, віднаходити власні ресурси стійкості та життєвої енергії.

Стрес — це неспецифічна реакція організму людини у відповідь на сильну та несподівану дію зовнішнього подразника, яка мобілізує ресурси та запускає захисні механізми організму, активізуючи діяльність людини, спрямовану на протидію небезпечним і загрозливим впливам ззовні та адаптацію до нової реальності.

Три стадії стресу:

1. **Тривога** — біологічний сенс цієї стадії полягає у максимальній мобілізації адаптаційних можливостей організму, швидкому переходу в стан напруженої готовності — боротися або бігти від небезпеки;
2. **Резистентність** — стадія пристосування до умов, що змінюються; активність фізіологічних процесів знижується, а усі ресурси використовуються економніше — організм готовий до тривалої боротьби за життя, його стійкість до різних негативних впливів значно підвищується;
3. **Виснаження** — настає у випадку, коли стресові фактори не зникають та мають тривалий характер впливу. На цій стадії загальна опірність організму та його здатність до адаптації у несприятливих умовах значно знижується.

Важливо намагатися не допускати переходу до стадії виснаження, відслідковувати стан свого організму та зміни, що з ним відбуваються під дією стресу, вчасно відновлювати фізичні та емоційні ресурси. В іншому випадку тривалий вплив стресогенних факторів може призвести до серйозних порушень функціонування організму як на соматичному, так і на психічному рівні.

www.kubg.edu.ua

- Пам'ятати про особистісні сенси. Стрес та перенапруження призводять до того, що люди починають сумніватися у правильності своїх дій та рішень, або ж, навпаки, беруть на себе забагато відповідальності. Протягом воєнного часу такий дисбаланс у поведінці яскраво виражений, адже людина перебуває в умовах невизначеності та втрачає здатність контролювати ситуацію. Повернути баланс допоможе звернення до особистісних сенсів.
- Рефлексувати. Необхідно усвідомити, на які процеси та проблеми у професійному та особистому житті можна впливати, а які знаходяться поза зоною контролю.
- Інвестувати у професійні та особисті стосунки. Включеність у спільноту, підтримка близьких та однодумців допомагають пережити стресову ситуацію, пов'язану з війною, крім того, соціальна підтримка допомагає відновити життєву безперервність. Варто розбудовувати коло своїх професійних контактів, долучатися до професійних спільнот та платформ обміну досвідом. Корисно приділяти достатньо часу спілкуванню з близькими та друзями, підтримувати емоційний зв'язок, піклуючись один про одного.
- Знаходити час для відпочинку. Через необхідність адаптувати навчальні матеріали та збільшення робочого навантаження межі робочого та особистого часу часто стираються, і переключитися стає все складніше. Варто змінювати види активності, знаходячи баланс між інтелектуальною працею та фізичною активністю. Слід визначити час, який приділяється тільки собі та близьким — це може бути декілька годин зранку та ввечері.
- Визначити та використовувати ресурси для відновлення. У ситуації стресу вміння поповнювати власні ресурси є найважливішим, тож потрібно прислухатися до себе і визначати джерела своїх ресурсів. Кожній людині притаманна власна унікальна комбінація ресурсів боротьби

www.kubg.edu.ua

з несприятливими обставинами. Слід визначити, що допомагає відновити емоційну рівновагу: тілесні практики, заняття творчістю, читання, музика, спілкування, прогулянки тощо та регулярно приділяти час цим заняттям.

Поради педагогам

Як впоратись з панікою та тривогою

Паніка — це напад тяжкого страху, тривоги та відчуття внутрішньої напруги. Паніка паралізує людину або ж навпаки, штовхає її на безрозсудні вчинки. Під час паніки спостерігаються протилежні реакції: одним хочеться бігти, іншим — навпаки, забитися в куток. Важливо пам'ятати, що саме в такому стані нас хоче бачити ворог, тому що у ньому ми найбільш вразливі, тому обов'язково потрібно вживати заходів, щоб відновити нормальний психічний стан.

Ключові симптоми паніки:

- серцебиття, прискорений пульс, пітливість
- озноб, тремор
- відчуття нестачі повітря, задишка
- біль або дискомфорт у лівій половині грудної клітки
- нудота, біль або «вузол» в животі, запаморочення
- відчуття відчуження, нереальності світу
- страх здійснити неконтрольований вчинок
- гострий страх неминучої смерті
- відчуття оніміння або поколювання в кінцівках
- безсоння

Методи боротьби з панікою:

- використовуйте седативні дихальні техніки, наприклад, «3-7-8»: 3 секунди на вдих, 7 — на затримання повітря і 8 секунд на видих;
- ляжте, покладіть руки на живіт, робіть глибокі вдихи та короткі видихи, контролюйте дихання;
- використовуйте квадратне дихання: знайдіть у приміщенні щось квадратне (або уявіть його). Зафіксуйте погляд на

www.kubg.edu.ua

одному з кутів і робіть глибокий вдих, затримайте подих на 5 секунд і переводьте погляд на інший кут видихаючи, так рухайтесь за квадратом; повторіть кілька разів, це дозволить вирівняти дихання та опанувати тривогу, якщо відчуваєте, що вона посилюється;

- «заземліться»: станьте або сядьте на підлогу, відчуйте, як ви торкаєтесь поверхні, відчуйте вагу власного тіла та повільно дихайте;
- поверніться до відчуття тіла: відчуйте, на чому і як ви сидите, що відчувають ваші стопи, концентруйтесь на якомусь звуці, на запаху; якщо ви за кермом, то концентруйтеся на тому, що тримають ваші руки;
- робіть самомасаж: торкайтеся тіла, проплескайте долонями ноги, масажуйте вуха, ніс, долоні; «оживляйте» заклякле тіло;
- напружтесь: займіть не зручну для себе позу і спробуйте максимально напружити всі м'язи тіла, залишайтесь в такій позі якнайдовше;
- дайте вихід емоціям: плачте, співайте;
- використайте різкі запахи — спирт, цитрусові тощо;
- вмийтесь холодною водою;
- спрямуйте паніку у безпечні дії: якщо вам хочеться бігти — біжіть на місці, якщо вам хочеться «забитися в куток» — «забийтеся в куток»;
- не вживайте алкоголь;
- приймайте рослинні седативні препарати; не використовуйте рецептурних препаратів без консультації лікаря!
- якщо це хтось інший, а не ви — огорніть людину теплою ковдрою, дайте тепле питво, нагадайте про базові речі: хто вона є, що вона тут робить, хто поряд з нею, як її звуть.

Як боротись з апатією

Гострі приступи паніки та тривоги зазвичай змінюються почуттям апатії. Такі періоди можуть бути не тривалими, але вони також потребують пропрацювання. Важливо пам'ятати,

www.kubg.edu.ua

що апатія — закономірний «хімічний» відкат після сплеску гормонів стресу.

Методи подолання апатії:

- дійте: виконуйте будь-які прості дії та не намагайтесь їх аналізувати;
- дотримуйтесь щоденної рутини: регулярне харчування, гігієна, розминка;
- робить щось руками; наприклад, мийте посуд, пакуйте речі, плетіть сітку;
- плануйте свої задачі на день; нехай їх буде небагато, але намагайтесь виконати їх будь-що;
- обмежте доступ інформації; читання новин треба обмежити до декількох коротких періодів на день;
- залучайте близьких та знайомих до спільної роботи.

Поради батькам у допомозі дітям

Бути поруч!

Пам'ятайте, ми є головним джерелом підтримки для наших дітей. Обіймайте дитину. Обійми мають демонструвати Вашу надійність і спокій. Спробуйте відволікати дитину гумором, іграшками, руханками, співайте разом дитячі пісні. Це створює відчуття безпеки. Уникайте відкритих конфліктів серед друзів та членів сім'ї. Не заохочуйте у своїх дітях почуття гніву або помсти. Це лише посилить тривожність вашої дитини. Спробуйте встановити розпорядок дня. Щоденний розпорядок забезпечує стабільність та впевненість у тому, що є хоча б щось постійне і під контролем. Виконуйте разом рутинні справи (приготування їжі, смаколиків тощо). Цінуйте почуття дитини, дозволяйте плакати, боятися, сумувати та злитись. Будьте уважним слухачем, коли слухаєте, дивіться дитині в очі. Це дає змогу підтримувати міцний зв'язок з вашою дитиною.

Як підтримати дитину під час евакуації:

Говоріть простими, короткими, зрозумілими фразами. У цей момент дуже важливо, щоб ваш голос звучав стійко та впевнено.

www.kubg.edu.ua

Пояснюйте кожен крок та план дій. Якщо ви прямуєте до укриття, переїжджаєте до іншого міста, скажіть, що вдома зараз небезпечно і ви берете із собою лише найнеобхідніше.

Наголосіть на тому, що ви робите все, аби дитину захистити і зараз дуже важливо слухати, що ви говорите, а саме:

- в дорозі я буду весь час із тобою, буде багато дітей та дорослих;
- нас зустрінуть добрі люди та допоможуть;
- зараз важливо, щоб ти у всьому допомагав;
- будь завжди поруч, нікуди не тікай, ні з ким чужим не йди, не вередуй.

Дайте дитині доручення, яке їй під силу, наприклад: стежити за її рюкзаком, пити воду і вам нагадувати.

Надія Карпухіна,
практичний психолог школи
I–III ступенів № 284
Дарницького району м. Києва

Поради психолога учасникам освітнього процесу зі збереження та відновлення внутрішніх ресурсів (з досвіду роботи школи I–III ступенів № 284)

Хто є учасником освітнього процесу? Найбільш проста відповідь — дорослі і діти, що задіяні в освітньому процесі. Протягом навчального року вони взаємодіють між собою, зростають і виснажуються. І потребують відновлення та допомоги.

Допомогти іншим у складний час може лише той, хто має для цього достатньо внутрішньої сили та ресурсу. Саме тому, допомогаючи оточуючим, варто починати з себе, зі свого фізичного та емоційно-психологічного стану.

www.kubg.edu.ua

Американські вчені сформулювали практичні поради, які допоможуть кожному знайти сили для того, щоб пройти через складні життєві обставини. З них найбільш простими і дієвими виявились наступні:

1. Турбуйтеся про тіло та дух.

   Зранку чи ввечері робіть прості вправи, медитуйте, або займіться спортом чи танцями. Це дозволить переключити увагу з того, що відбувається у вас в голові на тілесні відчуття і перезавантажитись.

   Якщо спорт не ваш варіант, згадайте про мистецтво. Слухайте приємну музику, читайте цікаві книжки, малюйте, співайте, створюйте! Творчість дозволить вам налаштуватись на хвилю позитиву і побачити світ більш яскравим і приємним. До того ж, процес творіння нового дозволить вам зростати не тільки духовно, а й підвищувати вашу майстерність.
2. Плануйте. Ставте цілі та досягайте їх.

   Планування на майбутнє дозволить зорієнтуватись в теперішньому і поверне вам відчуття контролю над ситуацією. Якщо страшно складати плани, скажімо на тиждень, почніть з меншого: заплануйте день сьогоднішній і спробуйте якомога повніше виконати план. І пам'ятайте: Ви не зобов'язані бути ідеальним! Дозвольте СОБІ змінювати заплановане так, як вам хочеться.
3. Формуйте позитивний світогляд.

   Для цього кожного дня, в зручний час, робіть невеличкі підсумки дня і відмічайте всі моменти, які вас порадували: від смачного напою чи гарної погоди, до народження дитини чи виграшу джекпоту. Пам'ятайте: життя складається з дрібниць, що заповнюють простір між значними подіями, і лише ви можете забарвити їх в щасливі чи сумні кольори.
4. Шукайте можливості для самопізнання після пережитої кризи.

www.kubg.edu.ua

Намагайтесь перевести свої емоційні переживання в інтелектуальну сферу. Це дасть вам можливість подивитись на пережите ніби з боку і оцінити, наскільки ситуація була складною чи небезпечною, наскільки ваші дії та дії оточуючих були ефективними, що ви відчували і переживали. Така оцінка і аналіз дадуть вам можливість врахувати помилки і створити в голові варіанти можливих сценаріїв подібних подій і ваших дій в різних ситуаціях, що, в свою чергу, дозволить бути більш впевненим в майбутньому.

5. Уникайте розгляду кризової ситуації як проблеми, яку неможливо вирішити.

Кризова ситуація — це той же слон, якого з'їсти відразу проблематично без шкоди здоров'ю. Розділіть його на маленькі частини і їжте його маленькими шматочками. Так само і з кризовою ситуацією. Прийміть те, що відразу все не вирішите. Почніть з малого: пригадайте, що для вас є нормальним (регулярний сон, вживання їжі в певний час, гігієнічні процедури і т.п.) і почніть повертати це собі. Поступово додавайте щось нове і приємне, спілкуйтесь з приємними для вас людьми. Огляніться довкола: можливо ви зможе допомогти собі через допомогу іншим.

Дані поради будуть ефективними лише в разі готовності людини покращити своє життя, працювати над собою і дотримуватись трьох фундаментальних правил:

Правила реальності. Пам'ятайте, бажання втекти від жахливої правди є природним і нормальним. Проте, поки не виникне повне усвідомлення того, що все, що відбувається, — дійсно є, робити подальші кроки — марна справа.

Правила часу. Знаходьте час на те, щоб працювати над собою. Спробуйте позбавитись упередження щодо того, що часу мало. Насправді часу дуже багато.

Правила трансформації. Дозвольте собі обрати зміни і змінюватись. Пам'ятайте, що проблем не існує. Є лише прості і складні задачі, з якими ви можете впоратись самостійно

www.kubg.edu.ua

або з допомогою інших. Не соромтесь просити про допомогу. Концентруйтеся на вирішенні проблеми, а не на проблемі. Зберігайте віру в те, що все буде саме так, як ви бажаєте.

У цьому світі можливо все. Головне не стійте на місці. Завжди рухайтесь вперед, розвивайтесь і дозвольте собі бути щасливими.

Ольга Казакова,
практичний психолог
ліцею «Інтелект»
Дарницького району м. Києва

Поради психолога учасникам освітнього процесу

Задача підтримки та збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу є надважливою, оскільки має безпосередній вплив на атмосферу освітнього простору, процеси навчання дітей у цей складний період, задоволення потреб педагогічних працівників і їх здатності до адаптації.

З урахуванням спостережень за перебігом процесів переживання і проживання оточуючої дійсності дітьми і дорослими, а також опрацьованої інформації щодо наукових досліджень та підходів сучасних науковців до проблематики пошуків психологічних ресурсів та інших каналів особистості у подоланні життєвої кризи було напрацьовано перелік рекомендаційних порад для учасників освітнього процесу.

За основу було взято дослідження ізраїльського вченого і практика — професора Мулі Лаада (Prof. Mooli Lahad), напрацювання Ізраїльської коаліції травми, дослідження Інституту психології імені Г. С. Костюка, а саме: роботи Л. Карамушки, Т. Титаренко, С. Максимова.

www.kubg.edu.ua

Рекомендації керівнику закладу освіти: сприяти налагодженню таких робочих умов для персоналу, у яких кожен міг би відчути свою значущість, свій внесок у загальну справу; застосовувати індивідуальний підхід до потреб кожного, водночас, враховуючи, що ефективність навчального процесу корелює з психологічним станом педагога, відмежовувати потреби закладу від потреб особистого життя і надавати можливість педагогам для достатнього відпочинку і відновлення. Одним з інструментів вирішення останньої задачі може бути рівномірний розподіл між педагогами необхідних видів організаційних робіт.

Рекомендації педагогам: брати до уваги той факт, що життя не готувало нас до таких випробувань і всі ми навчаємось жити і проживати ці складні події тут і зараз. Не соромитись звертатись за допомогою до колег, влаштовувати «Кола спілкування», де можна було б обговорювати свої робочі моменти, ділитись досвідом і просити порад. В той же час, важливо дозволяти собі давати право на помилку, не намагатись бути «відмінниками». Але і приймати те, що кожна помилка має право бути виправленою.

Рекомендації учням: намагатись бути активними, завзятими, зацікавленими і допитливими. Ми не все з того, що відбувається навколо, можемо контролювати, але те який «Я», що я роблю, які мої взаємини з оточуючими, — це те, що ми будуємо власними руками. Тож, творіть свій власний світ. Світ, у якому пануватимуть добро, краса і натхнення. Водночас, це буде вашим особистим і величезним внеском у загальну Перемогу, тому, що велика Перемога складається з багатьох маленьких. І ці перемоги здобуваються на різних фронтах: у бою, у відносинах, у навчанні, у власних здобутках і в наших серцях і душах.

Рекомендації батькам: беручи до уваги те, що зараз у нашому житті дуже багато зла, жорстокості і агресії, намагатись зробити свій дім і перебування в ньому осередком добра, вза-

www.kubg.edu.ua

ємопідтримки, взаємодопомоги і любові. Зробити власний дім «Острівцем безпеки», де дитина відчувала б безумовне і абсолютне прийняття, не боялася ділитись своїми страхами, побоюваннями і очікуваннями; де була б впевненою в тому, що її вислухають, зрозуміють і спробують допомогти.

Рекомендації психологам: робота психолога належить до типу «людина-людина», часто має у своїй складовій величезне психоемоційне навантаження. Тому надважливо не доводити себе до точки виснаження, розвивати вміння вчасно зупинитись, окреслити те коло питань і задач, з якими конкретний психолог може ефективно працювати, тому, що вельми важливо не намагатись охоплювати ті зони робочих питань, у яких не вистачає власної компетентності або є ризик неекологічного особистого опрацювання. Також важливо не зупинятись у власному розвитку, цікавитись новими дослідженнями, напрацюваннями, спілкуватись з колегами, ділитись досвідом і переймати новий.

Основні фактори, які допомагають тримати себе у ресурсному стані (для всіх категорій: для дорослих і дітей)

Ставлення до складнощів не як до проблем, а як до задач, які треба вирішувати.

Якісна їжа, достатня кількість рідини впродовж дня, достатній сон.

Приємні активності. Важливо знаходити впродовж дня час для тих активностей, які наповнюють енергією.

Не порівнюйте себе з іншими. Лише з собою.

Фізична активність. Дуже важливий фактор, який за ефективністю порівнюють з психотерапією.

Гумор. Допомагає послабити напругу.

Відпочинок. Людині, яка відпочиває замало, складно бути ефективною у праці/ навчанні.

Не соромтесь звертатись за допомогою, коли вона потрібна.

www.kubg.edu.ua

Помічайте і радійте своїм успіхам, навіть, якщо вони зовсім маленькі.

Спілкуйтесь з іншими.

Допомагайте оточуючим, займайтесь спільними активностями.

Звертайте увагу на дрібниці, через які можна радіти.

Провідним лейтмотивом в організації моєї роботи, напрацювань і рекомендацій є фактор посттравматичного зростання на противагу фактору посттравматичного стресового розладу.

Список використаних джерел

1. Казакова О. Психологічний екскурс для підлітків і дорослих «Твори свій світ...» https://youtu.be/51gvu0y-7pE
2. Казакова О. Попередження психологічного виснаження в умовах тривалої травматизації https://vseosvita.ua/library/poperedzhennia-psykholohichnoho-vysnazhennia-v-umovakh-tryvaloi-travmatyzatsii-566072.html
3. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., et al. (2022). Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія, 1 (25), 62–74. DOI:https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7
3. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни і повоєнний час (Україна-Польща-Ізраїль) для освітян та психологів. Серія міжнародних вебінарів https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/375/438?fbclid=IwAR0-ASUoWn8sE-0H7zNfe_AgecC89w0shadZ-FuOQO4dHVjkC-5MG40aCNU
3. Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph https://arpp.com.ua/blog/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/

www.kubg.edu.ua

Тетяна Калязіна,
практичний психолог
ліцею «Наукова зміна»
Дарницького району м. Києва,
кандидат психологічних наук

Психологічна допомога учасникам освітнього процесу в умовах воєнного стану

Майже півтора роки повномасштабного вторгнення, руйнування, повітряних тривог та перебування у бомбосховищах, трагедії та смерті певним чином відбиваються на психіці українців. За даними ВООЗ, кожному четвертому українцю зараз загрожують психічні розлади через війну. Так стається, бо нервова система не здатна витримати обсяг переживань, який викликають події навколо.

Щоб підтримати та надати психологічну допомогу максимальній кількості учасників освітнього процесу, на інтернет ресурсах ліцею (сторінка у Facebook, сайт ліцею, група у Viber) розміщую корисну інформацію для батьків, учнів та вчителів.

Існує розповсюджена думка, що діти так само все розуміють, тому деякі батьки сприймають це поширене твердження надто буквально і не переймаються тим, як пояснити дитині, що відбувається в Україні. Проте, якщо не пояснювати, що йде війна, відбуваються бомбардування, руйнування і при цьому гинуть люди, то діти фантазуватимуть і придумуватимуть свої варіанти того, що відбувається, при цьому їхні фантазії можуть виявитись страшніші за реальність.

Варто звернути увагу, що понад усе дітей травмує невпевненість батьків. Для відчуття психологічної рівноваги дітям потрібно бачити своїх батьків упевненими людьми. Стан дорослого дитина відчуває через його рухи, позу, тембр голосу, погляд тощо. Тому в першу чергу, як шкільний психолог, приділяю багато уваги роботі з батьками. Для цього розробила низ-

www.kubg.edu.ua

ку порад та рекомендацій для дорослих, батьків та вчителів, які розміщую на інтернет ресурсах та надаю при консультуванні в онлайн та офлайн форматах.

Дорослий, розмовляючи з дитиною про сумні події, має дати їй відчуття захищеності — тепер уже вербально. Сказати, наприклад: «Я тебе захищу. Тут ми цього не допустимо». Або, якщо дитині дійсно щось загрожує, то дорослий, помагаючи їй евакуюватися, каже: «Я тебе захищаю». Ми повинні їм сказати, що відбувається. Найкраще, що ми можемо зробити для дітей — говорити, нехай дозовано, мало, але говорити, тобто не мовчати. Якщо ви переїхали з зони конфлікту, треба казати дитині: «Ми переїхали, тому що там небезпечно, і нам буде краще жити тут, де безпечніше». Замість фраз «так треба» потрібно пояснювати обставини. При цьому батькам не варто показувати дітям свій страх, паніку, безперервний потік сліз. Коли дитина бачить своїх батьків безпорадними, у паніці — це травмує її додатково, її світ руйнується. Батьки постійно повинні стежити за своїм душевним станом і дбати про свої резерви, щоб дитина не відчула їхньої істерики, паніки.

Важливо транслювати дитині ідею про те, що будь-яка війна закінчується. Транслювати лише впевненість.

Діти дуже часто говорять про смерть. І це така тема, якої не можна уникати. Треба говорити, що смерть існує і що війна — одна з причин, яка може призвести до смерті. Але якщо ми говоримо з дитиною, чий тато на війні, то кажемо, що ми зробили все, щоб з татом усе було добре. Ми не говоримо дитині, що тато точно залишиться живим, бо не знаємо майбутнього. Ми не можемо запевняти дитину в тому, в чому ми самі не певні. Але маємо пояснювати, що саме ми зробили для того, щоб цього не сталося.

Якщо ми говоримо з дитиною, яка вже втратила когось із рідних, то маємо допомогти їй висловитися, виплакатися, створити історію про цю людину, яка залишиться в її серці й пам'яті.

www.kubg.edu.ua

Ми говоримо, що це дуже сумно, це треба пережити, але ти маєш жити далі, розповідати своїм друзям, а потім своїм діткам про те, який в тебе був тато, дідусь чи дядько. Треба допомогти зробити історію, створити скриньку пам'яті, куди складати особливі речі, що належали цій людині. Важливо, щоб дитина розуміла, скільки доброго залишилося після цієї людини. Найголовніше — не усувати дитину від правди. Багато хто не говорить дітям, що загинув тато чи дядько. Цього не можна робити. З дітьми треба говорити.

Відеоролики для батьків та вчителів

Як взаємодіяти з дітьми https://youtu.be/9ydnEyOtuBw

Відеоролик для батьків на тему «Як говорити з дітьми про війну» https://youtu.be/wvmd0F1vFv4

Як підтримати підлітка у кризовій ситуації https://youtu.be/kzBwNuHx14c

Психологічна аптечка для допомоги дітям і підліткам https://youtu.be/XE0jOouhcVU

Психологічна допомога дітям і дорослим у кризових станах https://www.youtube.com/watch?v=uWY7Es4jpZ8

Тривалий шок супроводжується сильним стресом, організм виснажується і доходить до межі. Щоб захистити себе, психіка вдається до механізмів адаптації, переживання виходять через сміх, сльози, відкриту агресію, приступи люті тощо. Також людина може втрачати чутливість. «Я нічого не відчуваю». Люди по різному переживають кризові ситуації, в них відмічаються різні прояви та реакції на травматичні події. Тому на першому етапі психологічної допомоги потрібно оцінити стан людини, рівень її тривожності, стресостійкості, та головне — вплив травматичної події. Для цього в своїй роботі при психологічному консультуванні користуюся «Шкалою оцінки впливу травматичної події». Зазначений опитувальник складається з 22 пунктів, які розподіляються на три шкали: «вторгнення», «уникнення» і «збудливість» та допомагає оцінити реакцію особи, яка звернулась за допомогою, на травматичну подію. Лише

www.kubg.edu.ua

з'ясувавши особливості відреагування у кризовій ситуації, розробляю план надання психологічної допомоги та пропрацьовую з клієнтом його реакції на травмуючу ситуацію.

Для роботи з учнями, вчителями та батьками пропоную вправи Рене Джейн — сертифікованого тренера особистісного зростання і магістра у сфері прикладної позитивної психології, яка спеціалізується на розвитку навичок адаптації й стресостійкості дітей і дорослих.

1. Браслет своїми руками.

Створення виробів своїми руками легко вводить дитину в стан «потоку», тобто повного занурення в заняття. Ця концепція поширюється на шиття, в'язання, плетіння бісером і навіть складання білизни після прасування — будь-яка діяльність, займаючись якою дитина забуває про зовнішнє оточення.

2. Інверсія.

Заспокійлива сила розташування голови нижче рівня серця, також відома як інверсія. Будь то розслаблення в позі дитини, або нахили до пальчиків ніг, або стійка на голові — подібна зміна позиції тіла чинить загальнозміцнювальну дію на вегетативну нервову систему, яка контролює реакцію організму на стрес. Інша заспокійлива поза-вправа — «собака мордою вниз». Ця поза добра тим, що сприяє спалюванню зайвої глюкози, що вивільнилася через підвищення рівня адреналіну.

3. Замісіть хліб.

Бабусі по всьому світу можуть підтвердити, що процес випічки хліба знімає стрес. Інтернет рясніє простими рецептами, по яких ваша дитина з радістю і з забрудненими руками м'ятиме і перевертатиме тісто. Краща частина полягає в тому, що врешті-решт у вас з'явиться домашній хліб, який наочно демонструє, що напругу можна сублімувати правильно і результативно.

4. Стрибай вище!

Можна влаштувати змагання зі стрибків у висоту, довжину, на швидкість. Це відмінний спосіб «випустити пару». Можна

www.kubg.edu.ua

пострибати зі скакалкою під музику, підтримуючи ритм, або пограти в класики.

5. М'яч для гольфу під ступнями.

Катання м'яча для гольфу ступнями не лише поліпшить кровообіг, але і вплине на точки, що відповідають за розслаблення ніг. Для досягнення кращого результату катайте м'яч по усій поверхні ступні дитини, змінюючи міру тиску.

6. На пробіжку!

Доведено, що біг знижує стрес, і іноді може бути ефективнішим, ніж похід до психолога. 10-хвилинна пробіжка не лише вплине на настрій вашої дитини, але і продовжить стресостійкість на декілька годин.

7. Тенісний м'яч на спині.

Старий прийом фізіотерапії — катання невеликого твердого м'яча по спині дитини — легкий масаж заспокійливої дії. Приділіть особливу увагу плечам, шиї, попереку — це типові місця скупчення напруги.

8. Велосипед.

Велосипед відходить в минуле, і дуже даремно. З введенням велосипедних доріжок і мощених трас в містах їзда на велосипеді стала безпечніша, ніж будь-коли раніше, і може бути потужною заспокійливою технікою. Це зайняття не чинить надмірного тиску на суглоби, розвиває баланс, замінює фізкультуру і може проводитися усією сім'єю.

9. Назви свою емоцію.

Коли переповнюють емоції, досить їх розпізнати, щоб почати заспокоюватися. Якщо дитина швидко заводиться, піддається гніву, паніці або стає одержимою ідеальним виконанням завдання, попросіть її назвати свою емоцію або стан. Підберіть спеціальні фрази, щоб допомогти дитині поговорити про це.

10. Штовхай стіну.

Цей прийом допомагає позбавитися від гормонів стресу без необхідності виходити на вулицю або навіть з кімнати. Попросіть дитину спробувати штовхати стіну впродовж 10 се-

www.kubg.edu.ua

кунд в 3 прийоми. Цей процес дозволяє м'язам скорочуватися, а потім розслабитися, внаслідок чого виробляються гормони щастя, як після спортивного навантаження.

11. Вдячність.

Щоденник Вдячності схожий на звичайний особистий щоденник. Дослідження показали, що ведення такого щоденника робить позитивний вплив на успішність в школі й сприяє зниженню стресу в позакласній роботі. Краще завести окремий зошит, в якому дитина зможе записувати речі й події, за які вона вдячна (які приносять їй радість), і зробити пару записів разом, щоб дитина зрозуміла концепцію.

12. Музика.

Музика здатна впливати на настрій, сон, рівень стресу і тривоги. Експериментуйте зі стилями, стежте за ефектом. Дуже скоро ви дізнаєтеся, що саме впливає на вашу дитину якнайкраще. Використайте музику для створення настрою в будинку, в машині, в дитячій.

13. Пиши від душі.

Для дітей трохи старших ведення щоденника з описом своїх почуттів — дієвий спосіб коригування стану, особливо якщо немає страху, що записи прочитають. Нехай у дитини буде зошит, який лежить в надійному місці, в якій вони зможуть написати про всі свої почуття. Важливо переконати дитину, що ви ніколи не візьмете його без дозволу.

14. Танцюємо!

Додайте компонент фізичної активності до ваших сеансів прослуховування музики. Влаштуйте танцювальну вечірку у вітальні й спостерігайте, як настрій дитини змінюється.

15. Зворотний відлік від 100.

Рахунок допомагає відволіктися від подразника, зворотний рахунок вимагає додаткової концентрації, але не перевантажує мозок.

16. Спів.

www.kubg.edu.ua

Танцювати під улюблену мелодію — чисте задоволення. Але спів вголос, навіть тоді, коли він невлад, сприяє виробленню ендорфінів, що приносить почуття задоволення і спокою.

17. Спостереження за рибками.

Ви коли-небудь думали про те, чому в деяких зонах відпочинку є акваріум? В Університеті Ексетера у Великобританії виявили, що спостереження за рибками знижує кров'яний тиск і частоту сердечних скорочень. Чим більше акваріум, тим краще ефект. Щоб перевірити цю гіпотезу, візьміть дитину на озеро або в океанаріум.

18. Мильні бульбашки.

Це зайняття пов'язане з попереднім, тому що ґрунтовано на регуляції дихання. Дитина швидко набуде контролю над своїм диханням, а значить і станом, якщо дутиме на вертушку або надуватиме мильні бульбашки.

19. Водні процедури.

Заспокійливі ванни діють на дітей так само як і на дорослих. Використайте пару іграшок для ванни, щоб навчити малюка розслаблятися і відпускати турботи дня. Холодний душ робить на організм тонізуючий ефект. Прохолодна вода знижує напругу м'язів, покращує роботу серця і призводить до поліпшення настрою. Дослідження стану зимових плавців показало, що з регулярним зануренням у холодну воду знизилася напруга, втома і депресія.

20. Задуваємо свічку.

Запаліть свічку і дайте дитині задути її. Запалюйте знову і знову, поміщаючи свічку все далі й далі від дитини, щоб їй довелося вдихати все глибше, аби свічку задути. Це відмінний спосіб перетворити практику глибокого дихання на гру.

21. Ковток води.

Збезводнення зв'язують зі зниженням розумової діяльності. Налийте дитині склянку прохолодної води, нехай повільно вип'є. Спробуйте хоч раз — і побачите заспокійливий ефект, який робить ця процедура на нервову систему.

www.kubg.edu.ua

22. Дихай животом.

Більшість дихає неправильно, особливо в стресовій ситуації. Нехай дитина уявить, що живіт — це кулька. Попросіть зробити глибокий вдих, щоб його надути, і видих — щоб здути. Відчуєте ефект вже на 5-й раз.

23. Візуалізація.

Використовуючи картинки з журналів, дитина може зібрати на великому постері колаж своїх інтересів, фантазій і цілей. В процесі творчості вона зможе прийти до нових відкриттів про себе, і зосередження на позитивному вмить змінює настрій до кращого.

24. Первісний клич.

Іноді емоцій стає надто багато, щоб тримати їх в собі. Нехай дитина встане з широко розставленими ногами й піднятими руками й відчує, як емоції киплять в пальцях ніг, піднімаються вище по ногах і усьому тілі й вириваються через рот. Не треба кричати слова або дотримуватися якоїсь програми, нехай робить це так, як їй зручно.

25. Малювання.

Малювання не лише відволікає від джерела роздратування, але і розвиває стійкість до стресу в цілому. Зараз тюбики з фарбою — не єдиний допоміжний засіб, існують спеціальні інтерактивні дошки, ігрові застосування.

Перелік корисних посилань для вчителів, батьків, психологів щодо надання допомоги собі та оточуючим у кризових ситуаціях.

https://drive.google.com/file/d/186IVgq6u2HzEZxdGH0WFKcc2WFc7gET2/view

Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf

Підтримка ментального здоров'я в часи війни https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny

www.kubg.edu.ua

Психологічне здоров'я українців під час війни і як його врятувати https://ukrainian.voanews.com/a/vijna-ukraina-dopomoha-psuxolog-psuxolohichnapidtrumka-mentalnezdorovja/6715242.html

Інформаційні ресурси по темі психологічної допомоги в часі війни https://k-s.org.ua/coping-war/

Вікторія Тупало,
директор СШ № 234
Дніпровського району м. Києва
Людмила Давидчук,
практичний психолог СШ № 234
Дніпровського району м. Києва

Універсальні рекомендації учасникам освітнього процесу

2022–2023 навчальний рік був особливим роком навчання в умовах воєнного стану, сповнений раптових змін, викликів, невизначеності та втрат. Попри все, освітній процес триває, наші діти продовжують навчатися в українських школах (дехто, навіть перебуваючи в іншій країні) вперто здобувати знання. Як їм це вдається?

Відповідь проста і очікувана — навчатися складно. Коли ми говоримо про те, що непросто зараз усім, маємо все ж розуміти, що з дітьми ситуація особлива. Адже їм набагато складніше зрозуміти та прийняти нову реальність, знайди відповіді на глобальні питання. До того ж вони просто не мають достатньо життєвого досвіду для того, аби швидко адаптуватися, до загрозливих життю і здоров'ю умов.

Діти, які проживають далеко від зони бойових дій та не переміщувалися під час війни в інші регіони України чи за кор-

www.kubg.edu.ua

дон, навчаються за очною, дистанційною або змішаною формою здобуття освіти.

Через тривалі повітряні тривоги та відключення електропостачання по кілька годин повноцінний освітній процес на безпечних територіях також переривався.

Утім, учителі намагаються зробити все, аби діти опанували навчальний матеріал попри всі складнощі. Вони підтримують постійний зв'язок із учнями, спілкуються не лише на освітні теми. Допомагають адаптуватися дітям, які перевелися до школи через вимушений переїзд. Освітянам вдається навчати як тих учнів, які залишилися на території України, так і тих, хто евакуювався. Педагоги створюють цікаві завдання та намагаються зробити все можливе, аби зробити навчання в складній ситуації простішим.

Повітряні тривоги, бомбардування, відключення світла, дистанційка — це реалії, у яких живуть та навчаються просто зараз українські діти. Багато хто не має можливості ходити до школи, спілкуватися з однокласниками і вчителями, як наслідок — підвищена тривожність, поява страхів, погіршення сну.

Емоційні стани — це тривалі переживання, ефект від сильної емоційної реакції. До них відносять збудження, пригнічення, страх, тривогу. Емоційний стан є мінливим психічним явищем. Веселий настрій може змінюватися на сумний, спокійний — на тривожний, пригнічення — активністю.

Стресостійкість — це визначена сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і його оточення.

Емоційний стан та стресостійкість людини впливає зокрема на настрій, сприйняття дійсності, що в свою чергу відзначається на міжособистісних відносинах. Саме тому вкрай важливо піклуватися про себе в часи високої невизначеності та стресогенності, віднаходити власні ресурси стійкості та життєвої енергії.

www.kubg.edu.ua

1. Задоволення базових потреб. Турбуйтеся про тіло, обов'язково знаходьте час та можливість для відновлення. Сон, раціональне, збалансоване харчування, підтримка водного балансу — це базові потреби, які дають сили пережити те, що відбувається.

2. Глибоке дихання — ефективний спосіб уповільнення природної реакції організму на стрес. Воно уповільнює серцевий ритм, знижує кров'яний тиск і забезпечує почуття впевненості. Цей простий метод підходить всім.

Вдихніть глибоко.

Затримайте дихання на мить.

Повільно видихніть.

Продовжуйте дихати глибоко, поки не віднайдете почуття спокою.

3. Прогресуюча релаксація м'язів — прекрасний спосіб зняти стрес. Релаксація досягається шляхом напруги й подальшого розслаблення різних груп м'язів тіла. Техніка особливо ефективна при роботі з дітьми.

Обличчя — попросіть дитину наморщити ніс і лоб, ніби вона нюхає щось неприємне, а потім розслабити м'язи обличчя. Повторити три рази.

Щелепи — попросіть дитину щільно стиснути щелепи, ніби вона собака, який висить на кістці, а потім відпустити уявну кістку й повністю розімкнути щелепи. Повторити три рази.

Руки та плечі — попросіть дитину витягнути руки перед собою, потім підняти їх над головою й потягнутись якомога вище. Після цього нехай дитина опустить руки вниз і розслабить їх. Повторити три рази.

Кисті рук — нехай дитина уявить, ніби вона щосили стискає апельсин однією рукою, а потім кидає його на підлогу і розслабляє кисть і руку. Повторити три рази, а потім виконати вправу іншою рукою.

Живіт — нехай дитина ляже на спину і всього на мить максимально напружить м'язи живота. Потім нехай розслабить

www.kubg.edu.ua

живіт. Повторити три рази, а потім виконати цю ж вправу стоячи.

Ноги й ступні — попросіть дитину стоячи втиснути пальці ніг у підлогу, ніби вона пробробляє це з піском на пляжі. Нехай почергово вдавлює кожний палець у підлогу й розставить їх настільки, щоб відчувати напругу в ногах, а потім розслабиться. Повторити три рази.

Виконуючи ці вправи, попросіть дитину спостерігати, як добре почувається тіло, коли вона розслабляє кожну його частину. Мета виконання цих вправ полягає в тому, щоб досягти повного розслаблення м'язів тіла.

4. Фізичні вправи — це дієвий вид відпочинку. Ходьба, біг, плавання й активні ігри — це ті види вправ, які подобаються дітям і дорослим. Ефект посилюється, коли фізичні вправи виконують під музичний супровід.

5. Мрії або візуалізація. Візуалізація також відома як метод візуально керованих образів. Ця техніка використовує уяву, щоб уповільнити мозкову діяльність і позбутись негативних думок і тривоги. Метод особливо ефективний після виконання прогресуючої релаксації м'язів і дозволяє спочатку розслабити м'язи, уповільнити мозкову діяльність. Уявлення за допомогою сили образного під час перенесення в комфортне, безпечне місце — один з видів візуалізації для зниження рівня стресу, 0тривожності.

6. Сміх — це чудовий спосіб зняти стрес і допомогти організму розслабитись. Ось кілька способів змусити дитину сміятись:

розповідайте анекдоти, смішні історії;

робіть гримаси по черзі;

дивіться смішні мультфільми.

7. Розтяжка знімає накопичене напруження у м'язах. Навчіться обережно розтягувати кожну групу м'язів і відчувати при цьому, як вони поступово розслабляються.

www.kubg.edu.ua

8. Музика та спів. Прослуховування заспокійливої музики може допомогти зосередитися. Діти також можуть насолоджуватися класичною музикою, яка сприяє релаксації. Будь-який вид мистецтва і заняття творчістю сприяють покращенню емоційного стану людини і її психіки. Тому фахівці нерідко використовують в своїй практиці танці, малювання, співи.

Вкрай важливо мати почуття опори, в цьому допомагають арттерапевтичні техніки на заземлення. Наприклад малюємо дерева, квіти, кущі — усе з великим і міцним корінням; малюємо будиночок — таким чином повертаємо відчуття безпеки; створюємо груповими малюнками відчуття спільноти (команди); відреаговуємо злість та повертаємо відчуття контролю за допомогою пластиліну, глини; тілесні вправи — тупотимо сильно ніжками, як бегемоти; напружуємо та розслабляємо тіло (вправи).

Опираючись на досвід нашого закладу освіти, ми можемо стверджувати, що діти в захваті від руханок, що проводять лідери закладу освіти — учнівське самоврядування. Вони вигадують різноманітні цікаві рухи під сучасну, патріотичну музику та влаштовують флешмоби, що позитивно впливає на психоемоційний та фізіологічний стан дитини.

9. Обійми. Заохочуйте дитину притискати до себе улюблену іграшку або прихилятися, до людини, яку вона любить і якій довіряє. Така взаємодія знижує кров'яний тиск, зменшує кількість гормонів стресу.

10. Увага до своїх переживань. Не забувайте: щоб допомогти дітям, ми маємо турбуватися про себе. Якщо у вас немає змоги впоратись із внутрішнім станом, ви не можете нормально функціонувати або щось вас лякає у своїх відчуттях чи поведінці — не потрібно терпіти. Звертайтеся до психолога по допомогу.

11. Благодійність. Світ тримається на небайдужих, на тих, хто відгукнеться на чужі проблеми, хто готовий взяти на себе

www.kubg.edu.ua

турботу про інших. Як навчити дітей бути добрими в нашому бурхливому світі? Тільки своїм прикладом. Благодійний шкільний ярмарок — один з найпопулярніших шкільних заходів, на який, діти з нетерпінням чекають, адже всією сім'єю, класом готуються до ярмарку. Благодійність — це місто, в будівництво якого кожна людська істота вносить свій камінь (Ральф Емерсон Уолдо).

Сергій Фатєєв,
практичний психолог
Предславинської гімназії № 56
Печерського району м. Києва

Перетворюємо труднощі в можливості. Поради психолога Предславинської гімназії № 56

Підбиваючи підсумки минулого 2022–2023 навчального року, можна зазначити, що ті труднощі, які нам довелось долати, дали можливість відкрити в собі нові сили та якості, вдосконалити компетенції (Soft skills), вкрай необхідні для гармонійного існування в тому мінливому, нестабільному світі, який дослідники описують концепціями VUCA і BANI-світу.

Давайте зазначимо ці важливі для всіх учасників освітнього процесу навички, які ми напрацьовували при дистанційному навчанні і подивимось на можливості їх розвитку надалі, при поверненні до звичайних умов навчання.

1. **Самостійність учнів**. Зменшення можливостей для безпосереднього контакту з учителем надало учням поштовх для вдосконалення в наступних сферах:

- самоорганізація,
- тайм-менеджмент,
- вміння ставити цілі і досягати поставленого результату,

www.kubg.edu.ua

- вміння по-іншому подивитися на проблему і знаходити нові шляхи її вирішення.

Батьки і вчителі можуть підтримати дітей в їх розвитку за вищезазначеними напрямами, ставлячи на обговорення з дітьми такі питання:

- Чи створюєш ти розпорядок дня?
- З якими труднощами ти зіткнувся і як ти їх здолав?
- Чи задоволений ти результатом?
- Які були альтернативні варіанти вирішення проблеми?
- Який досвід ти виніс з цієї ситуації?
- Чи є в тебе план дій щодо досягнення твоїх задумів?

Діти завжди з радістю готові ділитися своїм досвідом, коли відчувають, що їх не повчають, а розмовляють з ними як з дорослими і проявляють справжню цікавість та повагу до їх думок.

Бажано не давати готових інструкцій, якщо дитина спроможна сама знайти нові шляхи вирішення проблеми чи складної ситуації. Дозвольте дитині бути більш самостійною. Залиште собі більше вільного часу, попіклуйтеся про себе!

2. Сучасний світ потребує від людей різного віку **розвитку критичного та творчого мислення.** Вміння використовувати такі види мислення в різних ситуаціях — запорука успішного функціонування в конкурентному середовищі, створення свого безпечного і одночасно яскравого життя. Чи можливий розвиток таких якостей мислення в умовах, коли основним джерелом інформації для учня є тільки підручник та пояснення вчителя, а відповіді на будь-які запитання з підручника швидко знаходяться за допомогою пошуковика Google? Звичайно ж, і в підручнику якісно викладається матеріал, і вчитель може кваліфіковано пояснити все з початку і до кінця, але чи відбувається розвиток критичного чи творчого мислення при такому «механічному» навчанні?

Низька пізнавальна мотивація — ще одна проблема дистанційного навчання, яка проявилася в багатьох учнів, через запіз-

www.kubg.edu.ua

нення чи не появу на дистанційних уроках. Можливою причиною є втома від великої кількості навчального матеріалу, що не зацікавлює учня, а потребує тільки запам'ятовування без використання в подальшому.

Чи можна зробити навчання цікавим, захоплюючим, сповненим енергії та радості? Так. Через реалізацію проектного навчання. Учень шукає потрібний матеріал для проекту чи презентації, виуджуючи із величезного інтернет-океану інформацію, що водночас цікава та достовірна — це сприяє розвитку критичного мислення. Далі учнівський проект потребує творчості у створенні незвичної і цікавої для слухачів форми подання знайденого матеріалу, його творчої переробки — і це стимулює розвиток творчого мислення. Усі ці процеси можуть супроводжуватися виробленням у мозкових структурах «гормону задоволення» — дофаміну та входженням людини в так званий «потоковий стан» за визначенням американського психолога Міхая Чіксентміхайі — *стан радості та щастя, повного поглинання своєю справою, коли задоволення зливається із зусиллями та змістом*.

І нехай оцінку проекту дає не стільки вчитель, як інші учні, демонструючи свою увагу до виступу однокласника, задаючи запитання чи навіть вступаючи в диспут. Якщо учень відчує задоволення від процесів створення та демонстрації свого продукту, він з радістю буде прагнути здійснення своїх нових творчих планів.

Батьки можуть допомогти учню в такому творчому процесі, виступаючи першими слухачами, глядачами і навіть критиками, проявляючи зацікавленість і повагу, стимулюючи поступове вдосконалення та розвиток нових навичок.

3. В останні роки наше життя вкрай наповнене різними емоціями, на жаль, переважно негативними. І це дає стимул для **розвитку емоційного інтелекту**. Про важливість такої роботи всі ми вже давно чуємо з різних джерел, від психологів та фахівців інших галузей. І тепер ми можемо подивитися на результати

www.kurs.edu.ua

свого вдосконалення в цьому напрямі. Чи вміємо ми керувати своїми емоціями? Розуміємо потреби, які ховаються за емоційними проявами? Чи можемо ми захиститися від зовнішнього емоційного впливу? Які емоції та почуття несемо назовні, які цілі та наслідки нашого «емоційного» спілкування?

Ці питання дуже важливі як для саморефлексії, так і для обговорення в сімейному колі чи на уроках з різних предметів.

Існує велика кількість різних технік саморегуляції. Це — дихальні вправи, техніки релаксації, візуалізації, медитації, взаємодія з тваринами, перебування на природі, корисне читання, «позитивне» спілкування, музика, хобі… Завжди можна підібрати найбільш придатне з урахуванням особистих переваг та зовнішніх обставин.

Можна ознайомитися з досвідом використання в закладах освіти технік «Mindfulness» (іншими словами, це усвідомленість, увага, концентрація, вміння приділяти 100% уваги поточному моменту).

Дуже добре, коли батьки своїм прикладом стимулюють дітей до використання різних способів збереження психологічної рівноваги, привчають їх до «психічної гігієни».

Буде корисно вчителю починати урок з вправ на саморегуляцію, релаксацію, концентрацію. Це допоможе учням налаштовуватися на відповідний робочий процес і привчить їх використовувати різні способи саморегуляції в повсякденному житті.

Останні світові події дають нам можливість уважно подивитися на такі етичні категорії, як **добро і зло**. На те, яким чином вони проявляються в суспільстві та в нас самих, на умови і шляхи їх перетворення одне в одного.

Бесіди на теми добра і зла можна проводити як вдома після сумісного перегляду кінофільмів на різні теми, так і на уроках, розглядаючи дії та наміри літературних персонажів, відомих історичних особистостей, суспільних діячів, вчених та дослідників.

www.kubg.edu.ua

Потрібно зазначити, що вищенаведені рекомендації виросли з досвіду проведення спільних бінарних уроків учителів і психолога як в очному, так і в дистанційному форматах. При цьому вчитель і психолог здобувають безцінний досвід парної взаємодії, коли кожен відчуває наміри іншого і намагається гармонійно доповнити його висловлювання своїм, мовби додаючи нові фарби в палітру уроку. І учні, спостерігаючи за такою взаємодією, теж прагнуть приєднатися до цього дійства, активно долучаються до розмови на тему уроку, сміливо діляться своїми думками та висновками і стають співавторами такого дружнього творчого уроку.

Наостанок хочу зазначити важливість уміння дивитися на неочікувані труднощі не з відчаєм, не як на важку проблему, яка має розплющити нас, а як на чергову сходинку, що дає можливість вчитися, вдосконалюватися, робити висновки та рухатися вперед, наповнюючи своє життя цікавим досвідом і радістю пізнання світу!

Ілона Москвіна,
практичний психолог СШ № 3
Подільського району м. Києва

Поради практичного психолога учасникам освітнього процесу (з досвіду роботи практичного психолога СШ № 3 м. Києва)

В умовах повномасштабної війни росії проти України відбулася суттєва трансформація змісту і напрямків психологічного супроводу освітнього процесу, пріоритетними стали кваліфікована психологічна та кризова допомога усім учасни-

www.kubg.edu.ua

кам освітнього процесу, їх емоційна підтримка для запобігання психічним розладам, серед яких переважають гострий стресовий розлад, панічні атаки, посттравматичний синдром.

Одним із найважливіших напрямків в організації освітнього процесу є формування в учнів навичок саморегуляції, зокрема, управління емоціями, підвищення самодисципліни та самоконтролю, що в рази підвищує ефективність ролі дитини в різних соціальних сферах та сприяє адекватному сприйняттю нею реалій сучасного життя.

У таких умовах роль практичного психолога у закладі освіти є надзвичайно важливою, адже він має забезпечити учасників освітнього процесу інструментарієм, який сприяв би збереженню психічного здоров'я і відчуття безпеки.

Практичним психологом школи впроваджено адаптований для учасників освітнього процесу метод «Зони регуляції», розроблений американським психологом Лією Кайперс, який широко використовується у зарубіжній освітній практиці і спрямований на розвиток емоційного інтелекту, розпізнавання учнями свого емоційного стану у певний момент та вибір та-

ких способів повернення до врівноваженого емоційного стану, як слова, уявні образи, управління м'язовим тонусом і диханням. Знання про зони регуляції сприяють покращенню міжособистісних стосунків та зменшенню конфліктів у родині, школі та інших соціальних середовищах.

Чітка візуалізація методу «Зони регуляції» дає можливість легко зорієнтуватися у визначенні емоційного стану та вибрати відповідні засоби для досягнення емоційної рівноваги.

ЩО ПОТРІБНО ЗРОБИТИ, ЩОБ ПЕРЕЙТИ В ЗЕЛЕНУ ЗОНУ:

Обирай дії ДОРЕЧНО!

Такий метод корисний як для учнів, так і для вчителів, батьків, які знаходяться під впливом підвищеного рівня стресу та тривоги. При цьому слід наголосити на доцільності вибору певного засобу чи способу повернення до врівноваженого емоційного стану лише відповідно до ситуації.

Метод «Зони регуляції» може використовуватися педагогами, батьками. Для його ефективного застосування необхідно пройти тренінгове заняття з практичним психологом.

Практичним психологом школи також впроваджено курс корекційної програми «Діти та війна: навчання технік зцілення», Цей дієвий інструмент психологічної самодопомоги, розроблений англійськими та норвезькими психологами, працює як з дітьми, так і з дорослими, оскільки є результатом сукупно-

го багаторічного досвіду безпосередньої роботи з людьми, які пережили війну та катастрофи. Ця програма є необхідною і нашим учням з родин внутрішньо переміщених осіб, які вимушено покинули свої домівки через воєнні дії і яким необхідно впоратися із стресом та запобігти розвитку проблем надалі.

До програми «Діти та війна: навчання технік зцілення» було залучено за згодою батьків 20 учнів нашої школи. Діти навчались технікам самодопомоги в регулюванні емоційного стану та подоланні своїх страхів. Цим технікам потім вони навчали своїх батьків та рідних. Це допомагало усій родині досягти психологічної стабілізації і зниження рівня тривожності, що у свою чергу сприяло налагодженню стосунків між дітьми та батьками, адже виснаженість батьків під час переживання нелегких часів війни знижує толерантність до сприйняття дитячих проявів травмованості.

Завдяки програмі діти стали більш відкриті, розкуті, у них повернулася жага до сприйняття нового, покращився сон і, що найголовніше, покращилися стосунки з батьками.

Програма «Діти та війна: навчання технік зцілення» стала одним із важливих напрямків діяльності психологічної служби школи щодо налагодження співпраці між сім'єю і школою для забезпечення психічного здоров'я школяра. Діяльність батьків та педагогів в інтересах дитини є успішною лише в тому випадку, коли батьки та педагоги є однодумцями. Тому особливий акцент в організації освітньої діяльності школи на налагодженні партнерських взаємин із сім'єю кожного учня, створення атмосфери взаємопідтримки та спільності інтересів. За нашими спостереженнями, зазвичай батьки проявляють активну діяльність на першому році навчання дитини в школі, а до кінця четвертого класу і надалі їх активність поступово згасає. Вони вважають дитину достатньо самостійною, яка не потребує батьківської уваги та підтримки. Для активізації батьківської участі в освітньому процесі психологічна служба школи здійснює постійну роботу: організовує і проводить заняття з елементами

www.kubg.edu.ua

тренінгу, анкетування, групові та індивідуальні зустрічі батьків та учнів, надає поради та рекомендації.

Умови воєнного стану суттєво впливають на формування психічно здорової та соціально успішної особистості. Тому роль практичного психолога у закладі освіти є ключовою у подоланні труднощів, пов'язаних з викликами війни.

Юлія Піпко,
практичний психолог СЗШ № 146
Дніпровського району м. Києва

Поради практичного психолога СЗШ № 146 м. Києва педагогічним працівникам

Варто пам'ятати, що педагоги у своїй професійній діяльності часто стикаються зі стресом, що і за умов мирного часу може вести до виснаження та професійного вигорання. У 2022–2023 воєнному навчальному році активно проявилася фрустрація, тобто несподівана зміна, яка призводить до неочікуваного, не такого, як планувалось, результату. Першою природньою реакцією психіки на фрустрацію є роздратування (на інших або на себе, у кого як). Отже, минулий навчальний рік для педагогів проходив в умовах стресу, ситуацій, які провокують тривогу й роздратування, неможливості їх прожити в моменті, їх накопичення і витіснення. Це в свою чергу веде до виснаження нервової системи і безпосередньо впливає на якість життя, стан здоров'я та професійну діяльність.

Педагогам важливо зважати на власний психоемоційний стан, давати можливість собі і учням проживати емоції. І зробити це можна через наступні техніки:

www.kubg.edu.ua

- руханки за зразком «Австралійського дощика», які дають можливість зняти емоційне збудження та м'язову напругу, що неодмінно виникають після перебування в укритті;
- вправи на заземлення, такі як «Я — дерево», допомагають стабілізувати емоційний стан та зосередитись;
- оскільки учні початкових класів не завжди усвідомлюють свій емоційний стан, часто розуміють його по факту власної реакції на події, варто навчати їх емоційній грамотності, вмінню помічати власні емоції і розпізнавати емоції інших. Тут у пригоді може стати збірка вправ Хухлаєвої О. В. «Стежинка до власного Я»;
- дитяча творчість також допомагає прожити в безпечному просторі (на аркуші паперу, із шматочком пластиліну, за допомогою музики і слів) почуття, які викликають обставини воєнного життя. Це в свою чергу дає дітям відчуття безпечного комфортного простору, можливість зазирнути у свій внутрішній світ і розвиває творчі навички та здібності;
- також педагогові варто розуміти, що навчити можна тому, що ти вмієш та добре робиш сам. Отже, вчителеві слід звертати увагу на власний психічний стан та коригувати його за потреби. Потрібно обрати для себе комфортні й доступні способи зняття емоційної напруги, використовувати їх у повсякденні. Цим самим допомагати собі, колегам, учням, їхнім батькам.

www.kubg.edu.ua

Тетяна Гулєвич,
координатор роботи
психологічної служби закладів освіти
Деснянського району м. Києва

Рекомендації фахівцям психологічної служби закладів освіти в умовах воєнного стану

Психологічна служба закладів освіти — потужна ланка в системі освіти, яка постійно доводить свою значимість і спроможність ефективно працювати, презентувати сучасні можливості, сприяти тісній взаємодії усіх ланок життєдіяльності учасників освітнього процесу.

Така діяльність включає повний спектр напрямків роботи, зі змінами і поправкою на потреби і запити окремих громадян та громадськості загалом. Не виключення — воєнний стан і трансформації, які відбулися у зв'язку з ним.

Наразі надзвичайно важливо не втратити багаторічно виплеканий стрій фахівців та їх неоціненний внесок в роботу єдиного механізму надання психологічних послуг дорослим та дітям. Психологічна служба закладів освіти Деснянського району продовжує працювати під гаслом:

www.kubg.edu.ua

Умови сьогодення вкрай непередбачувані та швидкозмінні, тому фахівцям психологічної служби необхідно акцентувати увагу на інтеграції свого досвіду, знань та умінь в єдину систему надання якісних психологічних послуг шляхом:

1) неухильного дотримання чинного законодавства, що регламентує організацію освітнього процесу в умовах воєнного стану, зокрема, діяльність психологічної служби в системі освіти України;

2) внесення коригувань в планування фахівців психологічної служби щодо забезпечення якісного надання психологічного супроводу учасникам освітнього процесу враховуючи умови воєнного часу;

3) вивчення можливостей та потреб закладу освіти, кореляція їх з власним досвідом, можливостями та фаховим рівнем (внесення пропозиції щодо оновлення, обговорення можливих проєктів з адміністрацією закладів освіти тощо);

4) використання сучасних форм роботи з учасниками освітнього процесу з метою підвищення рівня ефективності роботи: арттерапевтичні студії, клуби спілкування, інтегровані заходи, квести, проєкти, колоквіуми-тестування, стартапи, геокешинги, інформаційні брифінги, форум-дискусії, театри, бінарні соціально-психологічні заняття, інсайт-практикуми, відеоказки, ігри-стратегії, медіації, флешбеки та інше;

5) систематичного проведення самооцінки свого фізичного та емоційного стану, роботи над його стабілізацією; звернень за допомогою, в разі потреби, або участі у супервізійних та інтервізійних групах;

6) підвищення рівня фахової компетенції шляхом опрацювання кола питань, пов'язаних з запитами учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану; розвитку soft skills, нейропсихології, цілісного навчання, синтезу реальності AR, AL, VR; ознайомлення з ресурсними, здоров'язберігаючими та відновлювальними техніками;

www.kubg.edu.ua

7) удосконалення до автоматизму навичок роботи з технічними засобами, онлайн платформами, чат-ботами, telegram-каналами, іншими медіа та інформаційними контентами;

8) аналізу інформаційного потоку через фільтри сприйняття інформації стосовно екологічності, науковості, валідності, об'єктивності;

9) фокусування уваги на професійній етиці, академічній доброчесності, професіоналізмі, позитивному мисленні, формуванні свідомого відчуття задоволення від роботи, поширення вірусу «оптимізму»;

10) оновлення фахових матеріалів на офіційних сайтах, facebook-сторінках закладів освіти, особистих блогах/сторінках; поширення і популяризації психологічних знань через соціальні мережі, електронну пошту та інші вчительські, батьківські, учнівські чати у Viber; підвищення психологічної культури учасників освітнього процесу; обміну досвідом, участі у всеукраїнських та міжнародних заходах, проєктах; рефлексії https://psyhologdcpp.in.ua/

11) моніторингу результатів проведеної роботи, прогнозування викликів, планування стратегічних цілей та алгоритмів дій;

12) фіксації проведених форм роботи в діловій та службовій документації.

Тримаймо професійний стрій і курс на Перемогу!

www.kubg.edu.ua

РОЗДІЛ 4
ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК ПЕДАГОГІВ СТОЛИЦІ: ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ, ЗАПИТИ, НЕПЕРЕРВНІСТЬ

Михайло Войцехівський,
директор
Інституту післядипломної освіти
Київського університету
імені Бориса Грінченка
кандидат педагогічних наук,
доцент

Про особливості підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів освіти м. Києва у 2023–2024 н.р.

Реформа системи освіти України, яка розпочалася 2015 року, передбачала реформування і системи підвищення кваліфікації педагогічних працівників. Закон України «Про освіту» ст.66, ст.78, Закон України «Про повну загальну середню освіту» ст. 51 гарантують право педагогічним працівникам підвищувати кваліфікацію в комунальних інститутах післядипломної освіти — суб'єктах підвищення кваліфікації, які реалізують державну політику в галузі освіти. Разом із тим, педагоги отримали право підвищувати свою кваліфікацію і в інших суб'єктів підвищення кваліфікації — ГО, ТОВ/ФОП, ЗВО тощо. Постанова Кабінету Міністрів України від 21 серпня 2019 року № 800 «Порядок підвищення кваліфікації педагогічних і науко-

www.kubgedu.ua

во-педагогічних працівників» стала першим і єдиним (на жаль) нормативно-правовим документом, який мав розпочати створення механізмів реалізації прогресивних ідей оновленої системи підвищення кваліфікації. Проте, у зв'язку з призупиненням із 2020 року реформи системи післядипломної освіти в Україні, нині не розроблено та не введено в дію механізмів реалізації цієї Постанови. Зокрема:

а) **відсутній механізм фінансування «гроші за вчителем»;**

б) **відсутній модельний розрахунок вартості години в освіті дорослих**;

в) **відсутні механізми моніторингу діяльності та якості послуг інших суб'єктів підвищення кваліфікації**;

г) **відсутній механізм визначення легітимності (визнання) сертифікатів інших суб'єктів підвищення кваліфікації**;

д) **відсутній механізм фінансової мотивації педагогів щодо підвищення якості їх професійного розвитку**.

У зв'язку з цим інші суб'єкти підвищення кваліфікації (крім інститутів післядипломної освіти) розпочали підвищення кваліфікації на комерційній основі. До сьогодні нерозроблені механізми діяльності таких суб'єктів підвищення кваліфікації. Їх діяльність не потребує ліцензування, відсутні інституції, які здійснюють моніторинг їх діяльності та результатів послуг, які вони надають. Вартість підвищення кваліфікації у них різна і формується стихійно. Науково-методичну й наукову діяльність для закладів освіти та педагогів вони не здійснюють. Підвищення кваліфікації організовано ними лише як навчання за окремими навчальними модулями. В той час, коли педагог потребує постійної навчально-методичної, науково-методичної та організаційної підтримки протягом всього року.

Такі суб'єкти часто діють через Internet чи соціальні мережі всіляко рекламуючи свою комерційну, а не освітню діяльність та залишаються «підпільними» організаціями.

Приклад діяльності одного із суб'єктів підвищення кваліфікації:

www.kubg.edu.ua

1. Назва — скорочена копія назви Інституту післядипломної освіти Університету Грінченка.

2. Реклами в Internet та соціальних мережах.

3. Після того, як клієнт обере один із «модулів» та здійснить його оплату, наступна сторінка пропонує йому відразу завантажити сертифікат або переглянути відео на ютуб-каналі.

Обов'язковий результат підвищення кваліфікації педагога відповідно до Державного стандарту вчителя, звичайно, **відсутній**. Тому вчителі, економлячи свій час, в умовах відсутності механізму фінансової мотивації щодо підвищення своєї професійної компетентності просто купують такий «сертифікат». Нами було здійснено рандомний вибір педагогів, які отримали такі «сертифікати». Аналіз засвідчив, що на початку 2022–2023 н.р. **понад 1000 педагогів** закладів освіти були зареєстровані в цього «суб'єкта підвищення кваліфікації», а понад 500 вчителів уже купили такі «сертифікати».

Керівник одного із закладів освіти за рік «здобув» 62 сертифікати (62х15 год = 930 год, при потребі 30 год на рік). Особливої уваги заслуговує факт, що слухач опанував **протягом одного дня 1.07.2022** р. **шість курсів по 15 год**, а протягом ще одного дня 30.08.2022 р. ще три курси по 15 год. Отже, за **дві доби (48 год)** «успішно опановано» **135 год навчального матеріалу.** За відповідної кваліфікації фахівців з ІКТ прізвище, ім'я, по батькові на такому сертифікаті можна легко змінювати.

Ще один із суб'єктів підвищення кваліфікації діє у фейсбуці. Це — спільнота «курси підвищення кваліфікації», яка пропонує охочим педагогам «сертифікати» багатьох суб'єктів за кошти на 20 грн. дешевше, ніж їх оригінали. Звичайно, ні про який фаховий розвиток педагогів не йдеться.

Таких суб'єктів професійного розвитку педагогів в умовах недосконалої нормативно-правової бази, на жаль, багато.

А відповідно до Закону України «Про освіту»:

ст. 66. Повноваження органів місцевого самоврядування, Верховної Ради Автономної Республіки Крим

www.kubg.edu.ua

1. Верховна Рада Автономної Республіки Крим, обласні ради, Київська та Севастопольська міські ради:

Утворюють та забезпечують утримання комунальних закладів післядипломної освіти для потреб підвищення кваліфікації педагогічних працівників.

Відповідно до Закону України «Про повну загальну середню освіту»:

ст. 51. Підвищення кваліфікації педагогічних працівників

1. **Кожному педагогічному працівникові гарантується право підвищення кваліфікації в комунальному закладі післядипломної освіти**, розташованому та території відповідної (за місцем проживання такого педагогічного працівника) області, Автономної Республіки Крим, **міста Києва** чи Севастополя.
2. Загальна кількість академічних годин для підвищення кваліфікації педагогічних працівників протягом п'яти років, яка оплачується за рахунок коштів державного та місцевих бюджетів, не може бути меншою за 150 годин, з яких не менше 10 відсотків загальної кількості годин обов'язково повинні бути спрямовані на вдосконалення знань, умінь і практичних навичок у частині роботи з учнями з особливими освітніми потребами та 10% на психологічний супровід діяльності педагога.

Відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України від 21 серпня 2019 р. № 800 «Порядок підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників»:

На підставі орієнтовних планів підвищення кваліфікації суб'єкти підвищення кваліфікації, що **фінансуються з обласних бюджетів, та їх засновники щороку формують регіональне замовлення для потреб відповідних областей.**

У місті Києві комунальним закладом післядипломної освіти є **Інститут післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка.** Інститут є **навчально-методичним,**

www.kubg.edu.ua

науково-методичним та організаційно-методичним закладом вищої освіти (як структурний підрозділ Університету), який підвищує кваліфікацію педагогів, здійснює супровід їхнього безперервного професійного розвитку, забезпечує психологічний супровід усіх учасників освітнього процесу, організовує та проводить заходи для учнів (зовнішнє незалежне оцінювання, олімпіади з базових і спеціальних дисциплін, турніри, конкурси, інтелектуальні змагання, дистанційне навчання тощо).

Інститут відповідно до Положення виконує такі **основні завдання**:

1. **Щорічно підвищує кваліфікацію** близько 30 тисяч педагогічних працівників закладів дошкільної, загальної середньої та позашкільної освіти із-понад 38 тисяч педагогічних працівників комунальних закладів освіти м. Києва.
2. **Здійснює психологічний супровід** (індивідуальні консультації, тренінги, групи підтримки, вебінари) всіх учасників освітнього процесу, що особливо важливо в умовах дії воєнного стану.
3. **Проводить щоденні вебінари, онлайн-семінари**, круглі столи, тренінги, майстер-класи, дискусії, форуми, науково-методичні та науково-практичні конференції різного рівня з метою підтримки безперервного професійного розвитку педагогів для вирішення актуальних завдань, які визначаються органами управління в галузі освіти.
4. **Розробляє методичні рекомендації** для керівників закладів освіти, педагогічних працівників, психологів, соціальних педагогів, батьків, учнів.
5. **Задовольняє професійні потреби** розвитку персоналу закладів загальної середньої освіти, дошкільної освіти, позашкільної освіти.
6. **Створює медіапродукти** для столичної освіти (проєкт «Телеурок», навчальні та документальні фільми, мультимедійні проєкти тощо).

www.kubg.edu.ua

7. **Здійснює системну аналітичну діяльність** з метою виявлення освітніх тенденцій, запитів та потреб учасників освітнього процесу.
8. **Забезпечує створення** та підтримку освітньої діяльності **професійних** педагогічних спільнот, науково-методичних об'єднань, інформаційних інтернет-ресурсів тощо.
9. Залучає партнерів до реалізації столичних освітніх програм.

Отже, Інститут забезпечує **безперервний професійний розвиток педагогів** закладів освіти столиці впродовж року, а не тільки під час навчання на курсах підвищення кваліфікації.

Крім того, **Інститут як науково-методичний заклад:**

- **Організовує та проводить учнівські олімпіади**, конкурси, турніри, інтелектуальні змагання, тренувальні збори; профорієнтаційні заходи, конкурси педагогічної майстерності.
- **Проводить індивідуальні консультації** для педагогів, батьків, учнів.
- **Здійснює спеціальне навчання** педагогів щодо впровадження нових Державних стандартів дошкільної, початкової та базової середньої освіти.
- **Здійснює супровід реалізації Концепції НУШ** (моніторингові дослідження, підготовка педагогічних працівників, супервізія тощо).
- **Забезпечує роботу дистанційної школи-екстернату**.
- **Здійснює експертну оцінку** освітніх проєктів, програм, підручників.
- **Створює навчально-методичні** посібники, комплексні видання щодо підготовки до ЗНО, хрестоматії, робочі зошити, комплекти завдань для контролю знань учнів.
- **Здійснює експертизу змісту проєктів**, мобільних застосунків, репертуару театрів для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку тощо.
- **Забезпечує науково-методичний** та організаційний супровід інноваційної дослідно-експериментальної діяльності закладів освіти.

www.kubg.edu.ua

- **Організовує просвітницьку роботу з батьками**/законними представниками учнів щодо психологічної допомоги в критичних життєвих ситуаціях, професійної орієнтації та психологічного консультування, бере участь у діяльності батьківських об'єднань.
- **Забезпечує науково-методичну підтримку** діяльності інклюзивно-ресурсних центрів.
- **Забезпечує реалізацію Міської комплексної** цільової програми «Освіта Києва 2019–2023»; Програми економічного і соціального розвитку міста Києва на 2021–2023 рр.; Стратегії розвитку міста Києва до 2025 року; Екологічної стратегії міста Києва до 2030 року.

Враховуючи виклики та загрози війни, запити та потреби педагогів закладів освіти столиці Інститут пропонує у 2023–2024 навчальному році:

I. **Програма психологічної підтримки педагогів в умовах війни.** Програма передбачає проведення тренінгів щодо збереження та відновлення внутрішнього ресурсу педагогів **безпосередньо у закладі освіти**.

Замовлення за тел. +38 (097) 294-08-73, e-mail: ippo@kubg.edu.ua.

II. **Дистанційна програма підвищення кваліфікації «24х7х365».** Програма передбачає самостійний вибір педагогами змісту, часу та тривалості навчання. Програма доступна протягом 24-ох годин на добу, 7 днів на тиждень, 365 днів на рік. Учасникам Програми пропонуємо для вибору понад 500 навчальних модулів, укладених відповідно до вимог Професійних стандартів: «Керівник закладу загальної середньої освіти»; «Керівник закладу дошкільної освіти»; «Вихователь закладу дошкільної освіти»; «Вчитель початкових класів, вчитель закладу загальної середньої освіти»; «Практичний психолог закладу освіти». Опрацювати обрані модулі педагог може у зручний для себе день та час із персонального гаджета. Після успішного завершення навчан-

www.kubg.edu.ua

ня учасник відразу отримує у своєму електронному кабінеті сертифікат. Навчальні модулі Програми постійно оновлюються протягом року.

Посилання на Програму. https://ippo.kubg.edu.ua/extramural.

Довідки за тел. +38 (097) 294-08-73.

III. **Очна програма професійного розвитку педагогів безпосередньо у закладі освіти.** Інститут пропонує тематику очних занять для педагогів різних спеціальностей закладу освіти або проводить заняття на тему, яку визначає та замовляє заклад освіти. Заняття (тренінги, майстер-класи, семінари тощо) проводяться безпосередньо в закладі освіти у зручний для педагогів день та час. Посилання на програму https://ippo.kubg.edu.ua/intramural.

Замовлення за тел. +38 (096) 294-08-70.

IV. **Очно-дистанційна програма підвищення кваліфікації керівників закладів загальної середньої та позашкільної освіти.** Програма спрямована на розвиток управлінської компетентності керівників та їх заступників. Програма передбачає проведення вебінарів та очних занять на базі закладів освіти. Учасники програми самостійно обирають або замовляють тематику занять. Посилання на програму: https://ippo.kubg.edu.ua/directors.

Замовлення за тел. + 38 (066) 961-52-60.

V. **Дистанційна онлайн-програма «Безперервна підтримка професійної діяльності педагога».** Актуальні щотижневі вебінари на проблеми, які потребують термінового вирішення. Тематика оновлюється щомісяця. Посилання на програму: https://ippo.kubg.edu.ua/section/webinars.

VI. **Програма розвитку персоналу закладу освіти.** На замовлення адміністрації закладу освіти фахівці Інституту проводять вивчення запитів педагогів та формують і реалізовують індивідуальну для кожного закладу освіти Програму підвищення кваліфікації з обов'язковим урахуванням стратегії розвитку закладу освіти.

www.kubg.edu.ua

Посилання на програму https://ippo.kubg.edu.ua/profdevelopment.

Замовлення за тел. +38 (096) 294-08-70.

Крім цього, кожен заклад освіти чи педагог **може замовити** актуальну для нього тему безперервного професійного розвитку, яка відсутня в переліку тем, що пропонуються. Індивідуальні консультації (психологічні, фахові) можна замовити за тел. +38 (097) 294-08-73, e-mail: ippo@kubg.edu.ua.

Безперечно, якість освіти є не тільки вимогою сьогодення, а й найважливішим критерієм компетентнісного фахівця. Зрозуміло, що її забезпечення вимагає формування висококваліфікованого педагога, а відповідно, і підходів, яких раніше не було і які необхідно реалізовувати та впроваджувати.

Інститут — заклад освіти, який **надає постійну підтримку** професійної діяльності та професійного розвитку кожному педагогічному працівнику відповідно до їх запитів та потреб.

Запрошуємо до партнерства усіх педагогів, установи та організації, які бажають та готові служити Учителю задля нашого майбутнього.

www.kubg.edu.ua

Алла Жукова,
директор гімназії
міжнародних відносин № 323
з поглибленим вивченням
англійської мови
Дарницького району м. Києва,
кандидат педагогічних наук

Критерії та показники оцінювання якості професійної компетентності вчителя на засадах інноваційних технологій

Проблема оцінювання якості професійної компетентності вчителя має різні аспекти і є об'єктом вивчення багатьох українських і зарубіжних учених. Проте слід констатувати, що питання діагностування професійної компетентності вчителя на засадах інноваційних технологій є принципово новим і не знайшло належного відображення в педагогічній теорії та практиці. Таким чином, спираючись на огляд наукової літератури, вивчення нормативно-правової бази, висвітлення сучасної педагогічної практики та існуючих тенденцій педагогічного розвитку, ми можемо говорити про наявність ряду об'єктивних протиріч, серед яких чільне місце займає протиріччя між високими вимогами до професійної компетентності вчителя та недостатнє дослідження критеріїв оцінки, їх якості на засадах інноваційних технологій.

Необхідність подолання наведеного протиріччя, незначна розробленість теоретичних та практичних питань, пов'язаних з оцінкою результативності професійних компетентностей вчителя на засадах інноваційних технологій, обумовили актуальність і визначили вибір теми статті «Критерії та показники оцінювання якості професійної компетентності вчителя на засадах інноваційних технологій».

www.kubg.edu.ua

Мета статті: розглянути критерії та показники оцінювання якості професійних компетентностей учителів на засадах інноваційних технологій.

Завдання статті: виділити та обґрунтувати критерії та показники результативності професійних компетентностей учителя; розглянути дані критеріїв та показників з урахуванням сучасних вимог до системи загальної середньої освіти.

Подальша реалізація створеної моделі моніторингу професійної компетентності потребує розроблення технології моніторингових досліджень, що передбачає обґрунтування факторів і критеріїв для оцінки професійної компетентності вчителя, на засадах інноваційних технологій її діагностики.

На основі опрацювання науково-методичної літератури та висновків експертизи, нами було розроблено базову факторно-критеріальну модель моніторингу професійної компетентності вчителя, визначено систему факторів, показників (критеріїв).

Основним принципом групової експертної оцінки є створення умов для індивідуального опитування експертів (незалежно один від одного). Опитування проводиться за допомогою спеціальних анкет анонімно.

Процедуру експертного опитування за методом Дельфі можна виділити в декілька етапів.

Етап 1. Формування робочої групи, яка розробляє масштаб дослідження та ресурси, анкети, здійснює набір експертів.

Етап 2. Формування експертної групи із кваліфікованих професіоналів-експертів.

Етап 3. Формування питань (анкет).

Етап 4. Підбиття підсумків опитування, проводиться статистична обробка результатів опитування.

Експертиза повторюється до тих пір, поки всі оцінки не будуть знаходитись в області довіри. Крім того, за допомогою методу Дельфі розраховуються коефіцієнти вагомості (важливості) кожного фактора і критеріїв. Методика визначення

www.kubg.edu.ua

вагомості детально описана в науково-педагогічній літературі. Розглянемо деякі важливі аспекти. В традиційній кваліметрії ступінь прояву показників виражаються у частках одиниці з урахуванням потреб і ресурсів. Оцінка відносна та має такий вигляд:

0,75–1 — повна відповідність вимогам (режим саморозвитку);

0,5–0,75 — відповідність вимогам з незначними зауваженнями;

0,50 — відповідність вимогам наполовину;

0,25 — незначна відповідність вимогам;

0,25–0 — невідповідність вимогам.

Експертна група проаналізувала базову факторно-критеріальну модель та визначила наступну шкалу оцінювання професійної компетентності вчителя, а саме:

— рівень компетентностей високий — 1–0,76

— рівень компетентностей достатній — 0,75–0,65

— рівень компетентностей середній — 0,5–0,64

— рівень компетентностей низький — 0,25–0,49

— рівень компетентностей критичний — 0–0,24

Експерти визначають вагомість факторів і критеріїв. Компетентність вчителя складається з восьми факторів, які не є рівноцінними. Кожен вчитель приділяє окремому виду своєї діяльності різну увагу і різні зусилля.

Таким чином, вагомість може бути визначена: вчителем — що є для нього найважливішим, членами експертної комісії — за результатами експертної оцінки. Наведена базова факторно-критеріальна модель моніторингу професійної компетентності вчителя не є догмою. Кожен заклад загальної середньої освіти може створювати власну базову модель з огляду на специфіку своєї діяльності.

Наводимо поетапність заповнення базової факторно-критеріальної моделі моніторингу професійної компетентності вчи-

www.kubg.edu.ua

теля, спираючись на методику побудови кваліметричної моделі Г. Суховича [Сухович Г. Науковий підхід до оцінювання діяльності заступника директора: факторно-критеріальна модель / Г. Сухович // Заступник директора школи. — К., — 2018. — № 01, С. 4–15] (*табл. 1*).

Далі проводимо ранжування методом бальної оцінки в наступній послідовності.

1. *Процедура установлення вагомості виділених факторів професійної компетентності вчителя.*

   Процедура включає вісім факторів, а фактор — це сукупність характеристик, що впливають на якість професійної компетентності вчителів.

Для установлення вагомості виділених факторів роздруковується таблиця за кількістю учасників цього процесу, де стовпчиком записані перелічені фактори і є графа для виставлення бального ранжиру. Бальний ранжир визначається на основі найвищого балу 8, який обумовлюється кількістю факторів. Бали виставляються від вищого до нижнього, спираючись на усвідомлений ранж власних пріоритетів. Таблиця має такий вигляд (*табл. 2*).

При заповненні другої графи респондент відповідає на запитання: «Який із перелічених факторів саме для вас є найважливішим?» Ураховуючи, що факторів вісім, виставляється бал вісім проти визначеного фактора. У переліку залишається сім факторів. Знову респондент відповідає на те саме питання і виставляє проти обраного фактор бал сім. Далі визначає серед тих шести факторів, що залишилися, найважливіший і проти нього ставиться шість балів. Так само визначається ранжир для інших факторів. Зазначених таблиць буде стільки, скільки опитуваних. Після цього створюється відповідна зведена таблиця для узагальнення результатів і визначення вагомості факторів. Таблиця має наступний вигляд (*табл. 3*).

www.kubg.edu.ua

Таблиця 1

Базова факторно-критеріальна модель моніторингу професійної компетентності вчителя

№ п/п	Фактор (F)	Вагомість фактора (m)	Критерії	Вагомість критерію	Коефіцієнт прояву (К)
1	Організаційна компетентність $F_1 = m_1(V_1*K_1 + V_2*K_2 + + V_3*K_3 + V_4*K_4 + + V_5*K_5 + V_6*K_6)$	$m_1 = 0,14$	1. Організаційні та змістові форми планування педагогічної діяльності	$V_1 =$	$K_1 = K_1 * V_1$
			2. Система роботи над нормативно-правовою базою	$V_2 =$	$K_2 = K_2 * V_2$
			3. Відповідальність вчителя за надання гімназистам якісної освіти	$V_3 =$	$K_3 = K_3 * V_3$
			4. Вміння планувати свою діяльність відповідно до мети з урахуванням особливостей предмету	$V_4 =$	$K_4 = K_4 * V_4$
			5. Готовність до процесу розроблення інноваційних програм і проектів, їх впровадження та оцінювання	$V_5 =$	$K_5 = K_5 * V_5$
			6. Уміння об'єктивно оцінювати навчальні досягнення учнів	$V_6 =$	$K_6 = K_6 * V_6$
2	Психологічна компетентність $F_2 = m_2(V_7*K_7 + + V_8*K_8 + V_9*K_9 + + V_{10}*K_{10} + V_{11}*K_{11} + + V_{12}*K_{12})$	$m_2 = 0,12$	7. Знання психологічних закономірностей навчання	$V_7 =$	$K_7 = K_7 * V_7$
			8. Знання вікової психології	$V_8 =$	$K_8 = K_8 * V_8$
			9. Здатність до саморегуляції, самоконтролю	$V_9 =$	$K_9 = K_9 * V_9$
			10. Забезпечення суб'єкт-суб'єктної взаємодії на гуманістичних засадах	$V_{10} =$	$K_{10} = K_{10} * V_{10}$
			11. Уміння будувати позитивну Я-Концепцію	$V_{11} =$	$K_{11} = K_{11} * V_{11}$
			12. Вільне використання та проведення діагностичних досліджень	$V_{12} =$	$K_{12} = K_{12} * V_{12}$

www.kmpo.edu.ua

3	Дидактична компетентність $F_3 = m_3(V_{13}*K_{13} + V_{14}*K_{14} + V_{15}*K_{15} + V_{16}*K_{16} + V_{17}*K_{17} + V_{18}*K_{18})$	$m_3 = 0,16$	13. Відповідність рівня викладання предмету сучасним вимогам	$V_{13} =$	$K_{13} = K_{13}*V_{13}$
			14. Загальна дидактична підготовка вчителя	$V_{14} =$	$K_{14} = K_{14}*V_{14}$
			15. Розвиток у учнів інтересу до предмета	$V_{15} =$	$K_{15} = K_{15}*V_{15}$
			16. Уміння здійснювати диференційований підхід до учнів	$V_{16} =$	$K_{16} = K_{16}*V_{16}$
			17. Використання на уроках сучасних інформаційно-інтерактивних педагогічних технологій	$V_{17} =$	$K_{17} = K_{17}*V_{17}$
			18. Рівень навчальних досягнень учнів з предмета	$V_{18} =$	$K_{18} = K_{18}*V_{18}$
4	Методична компетентність $F_4 = m_4(V_{19}*K_{19} + V_{20}*K_{20} + V_{21}*K_{21} + V_{22}*K_{22} + V_{23}*K_{23} + V_{24}*K_{24})$	$m_4 = 0,15$	19. Розвиток творчого потенціалу в процесі діяльності (організація та участь в семінарах, конференціях, круглих столах, конкурсах, майстер класах)	$V_{19} =$	$K_{19} = K_{19}*V_{19}$
			20. Трансформація педагогічного досвіду (друковані роботи, виступи на конференціях, педрадах, методичні розробки електронних уроків в освітній простір)	$V_{20} =$	$K_{20} = K_{20}*V_{20}$
			21. Система роботи з обдарованими учнями та її результативність	$V_{21} =$	$K_{21} = K_{21}*V_{21}$
			22. Результати науково-дослідницької та проектної діяльності	$V_{22} =$	$K_{22} = K_{22}*V_{22}$
			23. Практичне володіння активними методами, формами й прийомами навчання здобувачів освіти	$V_{23} =$	$K_{23} = K_{23}*V_{23}$
			24. Володіння сучасними методами контролю й оцінювання діяльності, визначення рівня ключових та предметних компетентностей здобувачів освіти	$V_{24} =$	$K_{24} = K_{24}*V_{24}$

www.kspu.edu.ua

№ п/п	Фактор (F)	Вагомість фактора (m)	Критерії	Вагомість критерію	Коефіцієнт прояву (К)
5	Комунікативна компетентність $F_5 = m_5(V_{25}*K_{25} + V_{26}*K_{26} + V_{27}*K_{27} + V_{28}*K_{28} + V_{29}*K_{29} + V_{30}*K_{30})$	$m_5 = 0,10$	25. Здатність вчителя до продуктивної педагогічної суб'єкт-суб'єктної взаємодії	$V_{25} =$	$K_{25} = K_{25}*V_{25}$
			26. Уміння розв'язувати конфліктні ситуації	$V_{26} =$	$K_{26} = K_{26}*V_{26}$
			27. Загальнокультурний рівень учителя	$V_{27} =$	$K_{27} = K_{27}*V_{27}$
			28. Знаходження адекватного стилю й тону спілкування	$V_{28} =$	$K_{28} = K_{28}*V_{28}$
			29. Толерантне сприймання альтернативних точок зору й висловлювання аргументів	$V_{29} =$	$K_{29} = K_{29}*V_{29}$
			30. Розв'язання комунікативно-ситуативних завдань	$V_{30} =$	$K_{30} = K_{30}*V_{30}$
6	Інформаційно-технологічна компетентність $F_6 = m_6(V_{31}*K_{31} + V_{32}*K_{32} + V_{33}*K_{33} + V_{34}*K_{34} + V_{35}*K_{35} + V_{36}*K_{36})$	$m_6 = 0,07$	31. Вміння і навички роботи з ІТК	$V_{31} =$	$K_{31} = K_{31}*V_{31}$
			32. Застосування раціональних прийомів пошуку, аналізу, відбору інформації	$V_{32} =$	$K_{32} = K_{32}*V_{32}$
			33. Організація навчального процесу на основі сучасних інформаційних технологій	$V_{33} =$	$K_{33} = K_{33}*V_{33}$
			34. Уміння перебудовувати за необхідністю план і хід викладання навчального матеріалу	$V_{34} =$	$K_{34} = K_{34}*V_{34}$
			35. Творчо використовувати отримані знання в практичній діяльності	$V_{35} =$	$K_{35} = K_{35}*V_{35}$
7	Полікультурна та соціальна компетентність	$m_7 = 0,09$	36. Знання культурних, національних надбань, менталітету представників різних національностей	$V_{36} =$	$K_{36} = K_{36}*V_{36}$

www.kyivedu.ua

	$F_7 = m_7(V_{36}*K_{36} + V_{37}*K_{37} + V_{38}*K_{38} + V_{39}*K_{39} + V_{40}*K_{40} + V_{41}*K_{41} + V_{42}*K_{42})$		37. Толерантне ставлення до культури і традицій представників інших народів	V_{37} =	$K_{37} = K_{37}*V_{37}$
			38. Адекватна соціалізація	V_{38} =	$K_{38} = K_{38}*V_{38}$
			39. Повага до національних традицій культури	V_{39} =	$K_{39} = K_{39}*V_{39}$
			40. Розвиток схильності до сприйняття соціальних змін	V_{40} =	$K_{40} = K_{40}*V_{40}$
			41. Участь в самоврядуванні гімназії	V_{41} =	$K_{41} = K_{41}*V_{41}$
			42. Уміння працювати в групі	V_{42} =	$K_{42} = K_{42}*V_{42}$
8	Самоосвітня компетентність $F_8 = m_8(V_{43}*K_{43} + V_{44}*K_{44} + V_{45}*K_{45} + V_{46}*K_{46} + V_{47}*K_{47} + V_{48}*K_{48} + V_{49}*K_{49} + V_{50}*K_{50})$	$m_8 = 0,17$	43. Потреба в постійному вдосконаленні професійної діяльності	V_{43} =	$K_{43} = K_{43}*V_{43}$
			44. Здатність до саморозвитку	V_{44} =	$K_{44} = K_{44}*V_{44}$
			45. Формування гнучкої системи самоосвітньої діяльності	V_{45}=	$K_{45} = K_{45}*V_{45}$
			46. Постійний самоаналіз	V_{46}=	$K_{46} = K_{46}*V_{46}$
			47. Здатність до самореалізації, самовихованню, самореалізації, самоуправлінню	V_{47} =	$K_{47} = K_{47}*V_{47}$
			48. Уміння підбивати підсумок своєї діяльності, синтезувати, аналізувати, порівнювати	V_{48} =	$K_{48} = K_{48}*V_{48}$
			49. Самооцінка навчально-пізнавальної діяльності на основі самоконтролю і самокорекції	V_{49} =	$K_{49} = K_{49}*V_{49}$
			50. Формування стійких мотивів самоосвіти	V_{50} =	$K_{50} = K_{50}*V_{50}$

www.kmpo.edu.ua

Таблиця 2

Таблиця експертного кваліметричного дослідження професійної компетентності вчителя

№	*Фактор*	*Бали*
1	Організаційна компетентність	
2	Психологічна компетентність	
3	Дидактична компетентність	
4	Методична компетентність	
5	Комунікативна компетентність	
6	Інформаційно-технологічна компетентність	
7	Полікультурна та соціальна компетентність	
8	Самоосвітня компетентність	

Експерт _____

Кваліметричний стандарт професійної компетентності вчителя набув заключного вигляду після того, як експерти визначили вагомість факторів.

Аналіз зведеної таблиці дає змогу побачити реальну спрямованість активності респондентів, що відповідає їх пріоритетам, які позначаються балами. Найвищий бал 8 — найбільший пріоритет і навпаки, найнижчий бал 1 найменший пріоритет.

Як бачимо з таблиці, фактори методичної та самоосвітньої компетентності є найбільшим пріоритетом у трьох респондентів. А фактор полікультурної та соціальної компетентності у трьох респондентів є найменшим пріоритетом.

Аналіз отриманих результатів водночас вказує на розклад пріоритетів, підтверджуючи розмаїття спрямованості респондентів щодо професійної компетентності вчителя.

www.kubg.edu.ua

Таблиця 3

Визначення вагомості факторів професійної компетентності вчителя методом Делфі (експертне кваліметричне дослідження)

Фактор	експертна група										сума балів	вагомість
	1 екс.	2 екс.	3 екс.	4 екс.	5 екс.	6 екс.	7 екс.	8 екс.	9 екс.	10 екс.		
Організаційна компетентність	5	6	8	7	6	5	7	4	1	4	53	0,14
Психологічна компетентність	4	3	5	4	1	3	5	3	2	8	38	0,11
Дидактична компетентність	7	5	7	6	7	7	4	8	3	3	57	0,16
Методична компетентність	6	8	4	5	8	6	8	5	4	1	55	0,15
Комунікативна компетентність	3	4	3	3	4	4	1	1	6	7	36	0,10
Інформаційно-технологічна компетентність	2	2	2	1	2	1	3	2	7	6	28	0,07
Полікультурна та соціальна компетентність	1	1	1	2	3	2	2	6	8	5	31	0,09
Самоосвітня компетентність	8	7	6	8	5	8	6	7	5	2	62	0,17
	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	360	1

2. *Експерти визначають важливість кожного фактору. Найважливішому фактору ставлять максимальний бал.*
3. *Для визначення вагомості фактору треба отримати загальну кількість балів по кожному фактору,* поділити на максимальну можливу кількість балів, за 8 бальною шкалою (у нас вісім факторів), тому максимальний бал становить 8 балів, оцінюється вагомість кожного фактора.

www.kubg.edu.ua

Підраховується середнє арифметичне виставлених балів: Наприклад, по першому фактору «Організаційна компетентність»

10 експертів — 8 балів.
1 чол. — 8 б 8*1 = 8
2 чол. — 7 б 7*2 = 14
2 чол. — 6 б 6*2 = 12
2 чол. — 5 б 5*2 = 10
2 чол. — 4 б 4*2 = 8
0 чол. — 3 б 3*0 = 0
0 чол. — 2 б 2*0 = 0
1 чол. — 1 б 1*1 = 1
Всього: 53 бали.

У наведеній таблиці обчислюється сума балів по горизонталі та по вертикалі. По вертикалі у кожному стовпчику сума буде однакова — 36 балів, а в горизонталі — у залежності від того, скільки балів набрав кожен з факторів. Наприклад, для першого фактору це 53 бала; для другого — 42 бала, для третього — 57 балів; і далі у 4–8 факторів — 55, 36, 28, 31, 62 бала.

Загальна сума балів складає 364 бали.

Підраховуємо вагомість по кожному фактору наступним чином:

— сума балів, надана за кожен фактор ділиться на загальну суму балів. У нашому прикладі $\frac{53}{360} = 0{,}14$.

Аналогічно треба зробити по кожному фактору.

Таким чином, обчислення вагомості факторів надає важливу інформацію для подальшого регулювання професійної компетентності вчителя, і, перш за все, формування їх спрямованості щодо рівного опанування різних напрямків діяльності.

Для отримання більш об'єктивних даних слід обробляти й обчислювати середнє арифметичне значення результатів опитування всіх категорій по кожному фактору. Таким чином, ба-

www.kubg.edu.ua

лансуються інтереси всіх учасників освітнього процесу щодо компетентностей учителя.

Визначені вагомості факторів заносяться у факторно-критеріальну модель моніторинг професійної компетентності вчителя, яка після цього стає готовою для вимірювання. Для збереження та використання за потребою таких таблиць створюється відповідна база даних.

4. *Наступний етап дослідження — це визначення вагомості критеріїв.* Оцінку за кожен критерій експерти виставляють за такою бальною системою, скільки критеріїв у даному факторі. Наприклад, шість критеріїв у першому факторі, десять експертів. Отже, критерії оцінюються за 6 бальною системою:

   6 балів — повна відповідність вимогам;

   5 балів — відповідність вимогам з незначними зауваженнями;

   4 бали — відповідність вимогам наполовину;

   3 бали — незначна відповідність вимогам;

   2 бали — низький рівень відповідності вимогам;

   1 бал — невідповідність вимогам.

   Наводимо приклад оцінювання критеріїв фактору «Організаційна компетентність». Складається таблиця, яка має наступний вигляд (*табл. 5*).

5. *Далі підраховуємо бали, виставлені за критерій, та обчислюємо їх вагомість.* Наводимо приклад обчислювання вагомості критерію «Організаційні та змістові форми планування».

   З *таблиці 5* бачимо, що

   — 3 експерти виставили 6 балів, тобто загальна сума балів — 3*6 = 18 балів;

   — 3 експерти виставили, 3 експерти виставили 5 балів, тобто — 5*3 = 15 балів;

   — 2 експерта виставили 4 бала, а це 4*2 = 8 балів;

www.kubg.edu.ua

Таблиця 5

Експертна оцінка фактора «Організаційна компетентність»

Оцінка, бали	Кількість експертів, які оцінювали критерій (10 чол.)							
	Критерій						*Всього балів*	*Вагомість*
	організаційні та змістовні форми планування	*система роботи над нормативно-правовою базою*	*відповідальність за надання якісної освіти*	*вміння планувати свою діяльність з урахуванням особливостей предмету*	*готовність до розроблення та впровадження інноваційних програм*	*уміння об'єктивно оцінювати навчальні досягнення учнів*		
6	3	2	3	2	3	2		0,18
5	3	2	2	2	2	2		0,17
4	2	3	2	2	1	2		0,18
3	1	2	2	2	1	2		0,16
2	1	1	1	2	3	2		0,16
1	0	0	0	0	0	0		0,15
	46	42	44	40	41	40	253	1

— 1 експерт виставив 3 бали, загальна сума складає 3 бали;

— 1 експерт виставив 2 бали, тобто загальна сума 2 бали.

Сума за усі критерії першого фактору складає 46 балів. Так саме підраховується сума балів за кожний критерій.

Сума за усі критерії фактора складає 253 бали. Для визначення вагомості за критерієм «Організаційні та змістові форми планування педагогічної діяльності» використовуємо формулу:

$$46 : 253 = 0{,}18.$$

Так само обчислюємо вагомість решти критеріїв.

6. *Визначаємо бальну шкалу оцінювання професійної компетентності вчителя за результатами експертної оцінки:*

www.kubg.edu.ua

— рівень компетентностей високий — 1–0,76 бала;
— рівень компетентностей достатній — 0,75–0,65 бала;
— рівень компетентностей середній — 0,5–0,64 бала;
— рівень компетентностей низький — 0,25–0,49 бала;
— рівень компетентностей критичний — 0–0,24 бала.

7. *Далі визначаємо коефіцієнт прояву (відповідності), який підраховується за формулою:*

$$К_1 = К_1 * V_1,$$

де V_1 — вагомість першого критерію,

$К_1$ — експертний бал за перший критерій першого фактору.

Наприклад, перший критерій першого фактору, за визначенням експертної групи, відповідає 0,76 балів. Вагомість першого критерію першого фактору становить 0,18 балів. Отже, коефіцієнт відповідності першого критерію першого фактора обчислюється так:

$$0,76 * 0,18 = 0,14.$$

Аналогічно обчислюються інші коефіцієнти відповідності критеріїв першого фактора.

8. *Знаходимо суму коефіцієнтів прояву критеріїв першого фактору за формулою:*

$$К_1 + К_2 + К_3 + К_4 + К_5 + К_6 = 0,76.$$

Обчислюємо коефіцієнт прояву критеріїв першого фактора, помноживши його вагомість на суму коефіцієнтів прояву критеріїв першого фактору за формулою:

$$F_1 = m_1(К_1 + К_2 + К_3 + К_4 + К_5 + К_6),$$

де F — фактор;

m — вагомість фактору;

К — коефіцієнт прояву

$F_1 = 0,14$ (0,76), $F_1 = 0,11$.

За таким чином обчислюється коефіцієнт прояву усіх факторів.

9. *Наступний етап — обчислення показника рівня професійної компетентності* вчителя в балах, знайшовши суму коефіцієнт відповідності усіх факторів за формулою:

www.kubg.edu.ua

$$ПКВ = F_1 + F_2 + F_3 + F_4 + F_5 + F_6 + F_7 + F_8$$

Маємо на увазі, що вагомість факторів є головним, що відбиває пріоритетність діяльності конкретного вчителя.

Визначаємо показник рівня професійної компетентності вчителя відповідно до зазначеної вище шкали оцінювання.

Наприклад, бальний показник рівня професійної компетентності становить 0,85 балів. Це діапазон між 1–0,76 бали.

Отже, рівень професійної компетентності вчителя — високий.

10. *Складаємо таблицю зведених даних кваліметричного дослідження рівня професійної компетентності вчителя.*

Таблиця 6.

Таблиця зведених даних кваліметричного дослідження рівня професійної компетентності вчителя

ПІБ вчителя _____

Кваліфікаційна категорія _____

Педагогічне звання _____

Предмет, який викладає _____

№ п/п	Фактор	Оцінка
1	Організаційна компетентність	0,10
2	Психологічна компетентність	0,12
3	Дидактична компетентність	0,13
4	Методична компетентність	0,15
5	Комунікативна компетентність	0,10
6	Інформаційно-технологічна компетентність	0,06
7	Полікультурна та соціальна компетентність	0,04
8	Самоосвітня компетентність	0,16
	Загальна оцінка	0,86
	Рівень компетентностей	високий

www.kubg.edu.ua

Та будуємо графічну діаграму рівня професійної компетентності вчителя

(діаграма)

Отже, факторно-критеріальна модель професійної компетентності вчителя готова для проведення моніторингу його діяльності, для персонального контролю, для атестації. Встановлена динаміка змін дає змогу визначити напрямок розвитку, а за необхідності — проводити регулювання процесу професійного удосконалення.

Отже, використання факторно-критеріальної моделі моніторингу професійної компетентності вчителя дає змогу прогнозувати якість набутих та сформованих компетентностей, які впливають на ефективність освітнього процесу.

Модель може створюватися та обчислюватися за допомогою програми Excel.

В рамках проведеного дослідження ми ґрунтовно розглянули систему оцінювання якості професійної компетентності вчителя на засадах інноваційних технологій, яка характеризується за рівнями, змістом, ступенем прояву, кількісною величиною для кожного із наведених критеріїв та показників.

Дане дослідження не вичерпує себе, а ставить за мету продовжити теоретичне обґрунтування та практичне підтвердження переваг використання інноваційних технологій в оцінюванні якості професійної компетентності вчителя.

Список використаних джерел

1. Мармоза О. І. Менеджмент в освіті: секрети успішного управління / О. І. Мармоза. — Х. : Видавн. група «Основа», 2012. — 176 с. — (Б-ка ж. «Управління школою»; Вип. 11(35)).
2. Мартиненко С. М. Основи діагностичної діяльності вчителя початкової школи / С. М. Мартиненко. — К. : Сім кольорів, 2010. — 262 с.
3. Жукова А. Моніторинг професійної компетентності вчителя [Електронний ресурс] https://lib.iitta.gov.ua/712842/1/Zukova18_01.pdf

www.kubg.edu.ua

4. Сухович Г. Науковий підхід до оцінювання діяльності заступника директора: факторно-критеріальна модель / Г. Сухович // Заступник директора школи. — К. 2018 — № 01– С. 4–15.
5. Щоголєва Л. О. Діагностичні процедури в моніторингових дослідженнях якості науково-методичної роботи: методичн. посібн. для керівників освітніх закладів / Л. О. Щоголєва. — Луцьк : Твердиня, 2009. — С. 49–70.

Тетяна Пушкарьова,
директор Скандинавської гімназії Дарницького району м. Києва, кандидат педагогічних наук

Інфомедійна грамотність в освітньому процесі як важливий чинник протистояння загрозам інформаційної війни

В епоху інформаційного суспільства сучасні засоби масової інформації мають значний вплив на громадську думку, а також формують суспільну та індивідуальну свідомість, здатні змінювати світогляд. Виникає потреба у розвитку умінь і навичок орієнтуватися в інформаційних потоках, аналізувати й оцінювати, розвивати критичне мислення. Необхідність впровадження елементів медіаграмотності в освітній процес стала очевидною. В умовах стрімкого розвитку інформаційно-комунікаційних технологій суспільство потребує цілеспрямованої підготовки особистості до вмілого безпечного користування ними, тому саме медіаосвіта завдяки її інтеграції з традиційними дисциплінами і забезпечує оволодіння інформаційно-освітніми інструментами.

У 2016 році Президія Національної академії педагогічних наук України схвалила нову редакцію Концепції впроваджен-

www.kubg.edu.ua

ня медіаосвіти в Україні, яка спрямована на підготовку й проведення інтенсивного масового впровадження медіаосвіти в педагогічну практику на всіх рівнях. Документ визначив пріоритетною метою започаткування шкільної та позашкільної медіаосвіти з урахуванням цих завдань у ході здійснення освітніх реформ та планування відповідних бюджетних асигнувань.

Концепція містить основні терміни (медіаосвіта, медіапедагоги, медіакультура, медіаобізнаність, медіаінформаційна грамотність), принципи і форми, напрями та умови реалізації програми. Тому перед освітянами постало нове завдання — розробити спеціальні курси, навчальні дисципліни, факультативи, передбачити інтеграцію навчальних предметів, гурткову студійну та інші форми позакласної роботи [1].

Ґрунтовною допомогою для педагогів усіх закладів освіти, зокрема Скандинавської гімназії, став проєкт «Вивчай та розрізняй: інформаційна грамотність», який виконується Радою міжнародних наукових досліджень та обмінів (IREX) за підтримки Посольства США та Посольства Великої Британії в Україні, в партнерстві з Міністерством освіти і науки України та Академією української преси. Мета проєкту — допомогти українським школярам набути навичок критичного сприйняття інформації й усвідомити цінність високоякісної інформації в контексті шкільної освіти.

Починаючи з 2018 року, вчителі гімназії використовують на уроках навчально-методичні матеріали, розроблені в рамках проекту, зокрема: українська мова (8–9 класи), українська література (8–9 класи), історія України (8–9 класи), всесвітня історія (8–9 класи) та мистецтво (9 клас). Педагоги, задіяні в проєкті, під час опитування зазначили, що матеріали з інформаційної грамотності зробили уроки цікавішими для учнів (95%); допомогли їм краще розкрити теми уроків (85%); підвищили активність учнів на заняттях (78%). Після трьох семестрів проведених уроків, розроблених у рамках програми, учні стали краще визначати неправдиві новини (38%); розрізняти факти і судження

www.kubg.edu.ua

(39%); відповідати на запитання індексу знання медіаструктур (12%); удвічі краще ідентифікують мову ворожнечі [2].

Від початку повномасштабного вторгнення питання медіаграмотності стало надзвичайно актуальним. Тому такі теми навчальних курсів, факультативів, як пропаганда, маніпуляції, фейк, фотофейк, боти і тролі, верифікаційні перевірки, мова ворожнечі стають обов'язковими для вивчення. Адже прокремлівські пропагандисти працюють за добре визначеним алгоритмом, який виконує вся машина дезінформації: проголошують нову «правду», яку моментально підхоплюють журналісти на телебаченні, в ЗМІ, соцмережах, месенджерах тощо. Серед основних трендів російської пропаганди лунають такі гасла: «в Україні нацисти», «де ви були 8 років», «ми цього не робили», «навколо вороги», «це був превентивний удар». Тобто усіма можливими способами пропонуються легітимізація вторгнення, конспірологічні теорії, маніпуляції щодо окупації.

Саме тому під час вивчення історії, української мови та літератури, мистецтва педагоги Скандинавської гімназії разом із учнями досліджують мову ворожнечі. Це і завуальовані заклики до насильства, виправдання історичних випадків дискримінації, ксенофобні висловлювання, принизливий або образливий контекст. До прикладу, з розгортанням російської агресії зросла кількість проявів мови ненависті в інформаційному просторі, де серед основних меседжів можна виділити такі: Україна — держава, що не відбулася; агресивна критика української влади; дискримінація російськомовних; стереотипи про українців (бандеровці) тощо.

Підсумовуючи, зазначимо, що молодь зростає сьогодні у цифровому суспільстві та сприймає медіа як звичайну річ, що стала частиною їх повсякдення. Натомість це не означає, що вони автоматично стають компетентними і можуть критично ставитися до інформації. Важливість медіаосвіти обумовлена тим, що може допомогти протистояти загрозам інформаційної війни.

www.kubg.edu.ua

Список використаних джерел

1. Концепція впровадження медіаосвіти в Україні (нова редакція). НАПН України. URL :http:// naps.gov.ua/ua/ activities/ nsko.
2. Методика інтеграції в проєкті «Вивчай та розрізняй: інфомедійна грамотність»: збірник матеріалів/Редкол.: В.Ф. Іванов (голов.ред) [та ін.] — Київ: Академія української преси, IREX, Цент вільної преси, 2022. — 160 с. — [Електронний ресурс].

Людмила Булана,
соціальний педагог школи
І–ІІІ ступенів № 280
Дарницького району м. Києва

Професійний розвиток педагогів столиці: виклики сьогодення, запити, неперервність

В умовах воєнного часу у сфері педагогічної освіти окреслилися сучасні виклики, на які має дієво реагувати освітянська і наукова спільнота. З-поміж найбільш виразних проблем, що потребують системного вирішення: забезпечення професійного розвитку педагогів, створення умов для побудови індивідуальної траєкторії розвитку професійної майстерності.

Під час впровадження НУШ всі вчителі були зобов'язаними пройти підготовку до нової програми, їм необхідно було ознайомитися з більш цікавими прийомами навчання та викладання, змінити своє мислення на більш творче та впроваджувати свої нові уміння на практиці.

У цьому навчальному році умови праці були кардинально зміненими у зв'зку з вторгненням рф на територію України та бойовими діями. Необхідно було навчитися швидко реагувати на небезпеку, не подавати виду тривоги перед учнями, під-

www.kubg.edu.ua

тримувати їх в моменти страху й в той же час тримати позитивну атмосферу в класі.

Пропрацювавши в таких умовах, працівники школи I–III ступенів № 280 Дарницького району м. Києва (далі — школа) швидко емоційно стомлювалися, і довелося переглянути попередні плани професійного розвитку педагогів, ві

Завданням у створеній програмі професійного розвитку вчителя в умовах війни було:

- утворення емоційного поля
- супервізія
- координація професійних спільнот
- психологічна підтримка
- організаційно-методичний супровід

Основними напрямками діяльності були:

- діагностично-аналітичний
- організаційно-проєктувальний
- інформаційно пошуковий
- консультативний
- координаційний

Етапи реалізації даної стратегії:

- аналітичний
- планувальний
- реалізаційний
- моніторинговий

В ході аналітичного етапу було використано: опитування, анкетування серед вчителів; аналіз та діагностику отриманих результатів, на основі яких було створено програму подальшої роботи та детальний розподіл обов'язків.

Планувальний етап мав на меті визначення траєкторії професійного розвитку, розробку плану впровадження практик, безперервне навчання (саморозвиток) педагогічних працівників, створення власної освітньої програми.

У процесі впровадження даної структури розвитку педагога було заплановано не лише перегляд вебінарів для підви-

www.kubg.edu.ua

щення кваліфікації, а й можливість ділитися досвідом впровадження новітніх технологій. Для цього вчителям було виділено одну годину на тиждень, коли під час зустрічей щоразу один із працівників школи розкривав один із запропонованих методів реалізації взаємодії вчителя з учнями, батьками, колегами, як в освітньому, так і виховному процесі.

Не менш важливим був процес саморозвитку. Вчителі заводили журнали, поділивши їх на дві частини. В першій — виписували цікаву інформацію, яка може бути корисною в освітньому процесі, в другій — описували методи, за допомогою яких ці знання можна використати на практиці.

Третім елементом такого типу розвитку педагога була психологічна підтримка вчителя. Практичний психолог надавав консультації відповідно до запитів вчителів. Консультації проходили в індивідуальній та груповій формі.

У результаті колектив став більш згуртованим, колеги виявляли бажання допомогти один одному, допомагали в складних ситуаціях та не соромився просити про допомогу.

По завершенню навчального року весь колектив проходив повторне анкетування та опитування. Отримані результати показали, що працівники, хоч і були стомленими фізично (пов'язували це з закінченням навчального року), але не були виснаженими емоційно. Було відзначено, що у більшості вчителів на час відпустки були плани переглянути нові вебінари, створити свої ігри для уроку, підготувати творчі методи роботи й знайти інформацію, якою зможуть поділитися під нового навчального року.

Таким чином, ми реалізували не лише розвиток педагога, а й зуміли мотивувати його до подальшого саморозвитку та самовдосконалення, підтримавши емоційний стан колег.

www.kubg.edu.ua

Людмила Яременко,
вчитель початкових класів
школи I–III ступенів № 217
Дарницького району м. Києва

Сертифікація вчителів: виклик, необхідність модернізації чи професійне зростання та вдосконалення?

Сьогодення ставить перед освітянською родиною багато питань щодо вдосконалення освіти в Україні. Вчителі постійно покращують свій професійний розвиток: проходять курси підвищення кваліфікації, беруть участь у різноманітних семінарах, вебінарах тощо. А чи достатньо цього, щоб прийняти виклики, які необхідні для модернізації освіти в умовах воєнного стану в Україні? Щоб обрати правильну відповідь, необхідно розібратися в поставлених питаннях.

В умовах війни в Україні перед усіма освітянами на всіх рівнях постало багато викликів:

1. Психологічний та емоційний стан всіх учасників освітнього процесу.
2. Матеріально-технічна база закладів освіти, особливо там, де зруйновані школи, садочки тощо.
3. Втрати часу в навчальному процесі із-за частих повітряних тривог. Що призвело до погіршення знань у дітей.
4. Проведення навчального процесу в дистанційному або змішаному форматі.
5. Відключення електроенергії і відповідно відсутність інтернету для проведення дистанційних уроків.
6. Перебування дітей за кордоном і неможливість приєднуватись до дистанційних уроків у зв'язку з знаходженням у різних часових поясах.
7. Переселення сімей з окупованих територій в інші міста.

www.kubg.edu.ua

Проаналізувавши це, можна чітко сказати, що для проведення змін в освіті в умовах воєнного стану педагогам недостатньо проходити курси, брати участь у вебінарах. Необхідно вийти із «зони комфорту», в якій вчителі перебували протягом багатьох десятиліть, і зробити величезний крок в освіту сьогодення та майбутнього. Кожен педпрацівник повинен критично подивитися на себе, своє ставлення до професійних якостей, на свої методи роботи тощо.

Особливо зараз, в складних умовах, в яких всі опинились, нам необхідно об'єднатись на шляху модернізації, професійному зростанні та особистісному вдосконаленні.

Що ж таке сертифікація вчителів в умовах війни?

Цей крок я вже зробила завдяки проходженню сертифікації педагогічних працівників України. Це складний, відповідальний процес, але дуже цікавий. Кожен вчитель повинен пройти цей нелегкий шлях, де має змогу перевірити свої знання, сили, вміння адаптуватись і миттєво реагувати на різні виклики сьогодення. Підготовка до незалежного тестування величезна й кропітка, так як оцінюються багато професійних компетентностей: педагогіка, психологія, комп'ютерні технології, знання методик усіх предметів початкової школи, сучасних методів і прийомів роботи, історія, інклюзія (робота з дітьми з особливими потребами). Необхідно опрацювати багато літератури, відеоматеріалів. Але якщо постійно користуєшся новітніми технологіями, то складнощів не виникає.

Вивчення практичного досвіду відбувається дистанційно. Вчителю необхідно сконцентруватись. За короткий проміжок максимально показати свою роботу, напрацювання, знання та вміння дітей, вміння вчителя користуватись ІТ-технологіями, вміння моментально реагувати на нестандартні ситуації, які можуть виникнути в воєнний час, налаштувати в емоційному плані дітей. Вони гостро сприймають будь-яку напруженість, яка відчувається від дорослих, і це впливає на сам навчальний процес. Але наші діти найрозум-

www.kubg.edu.ua

ніші, вони «дарують крила» вчителю своєю підтримкою і розумінням.

Сертифікація — це важливий крок в професійному розвитку кожного педагога, який вимагає максимально розкрити свій професійний потенціал.

Чи потрібно проходити сертифікацію?

Аналізуючи весь пройдений шлях, можу однозначно дати відповідь. Сертифікацію просто необхідно проходити всім вчителям.

Вона дає:

— можливість перевірити свої знання та сили;
— критично подивитись на свою професійну майстерність та виявити недоліки;
— поділитись своїми напрацюваннями;
— величезна мотивація до самоосвіти;
— впевненість.

Кожному педагогу необхідно постійно розвиватися, вдосконалюватися протягом усього життя.

www.kubg.edu.ua

Оксана Іваненко,
заступник директора
з навчально-виховної роботи
спеціалізованої загальноосвітньої
школи I–III ступенів № 316
з поглибленим вивченням української мови
Дарницького району м. Києва

Професійний розвиток педагогів столиці: виклики сьогодення, запити, неперервність (з досвіду роботи СЗШ I–III ступенів № 316)

Функціонування системи освіти в умовах воєнного стану характеризується інтенсивним пошуком нових підходів до навчання, інноваційних форм організації освітнього процесу, ефективних педагогічних та інформаційних технологій, що сприяє професійному розвитку педагогів закладу освіти. Забезпечення професійного розвитку та впровадження інновацій в освітню галузь під час війни стала одним із ключових напрямів роботи. Варто зазначити, що в цей складний час освітяни стали більш активно вести пошук шляхів вирішення питання професійного розвитку. Наш заклад освіти відкрив у вільному доступі платформи з навчальними матеріалами професійного розвитку, які підготували Інститут післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка. А також освітні платформи «На урок», «Едера», «Prometeus».

Куратори-тьютори використовували різні месенджери для взаємодії зі слухачами курсової перепідготовки на початку війни, заняття здебільшого проводилися онлайн, дистанційно у вигляді індивідуальних консультацій або в малих групах онлайн.

У спеціалізованій загальноосвітній школі I–III ступенів № 316 з поглибленим вивченням української мови (далі — шко-

www.kubg.edu.ua

ла) впродовж 2022/2023 навчального року вивчалося питання професійного розвитку педагогів закладу, а саме:

— практичне запровадження підвищення якості освіти в умовах воєнного часу;
— розвитку інтелектуальної еліти столиці, нації;
— створення безпечного для життя та здоров'я освітнього середовища;
— шляхи подолання труднощів дистанційного навчання;
— освіта осіб з особливими потребами в умовах війни;
— підвищення методичного та практичного рівнів професійної компетентності вчителів у процесі використання інформаційно-комунікативних та цифрових технологій в освітньому процесі;
— ознайомлення з основними ознаками психологічної допомоги собі та надання здобувачам освіти, а також формування умінь та навичок використання вправ та технік для зняття напруження та подолання стресу у професійній діяльності.

Як саме вивчалося питання професійного розвитку?

Питання професійного розвитку педагогів у школі вивчалося шляхом анкетування (закрите та відкрите), педагоги формували проблемні питання, які були актуальні та потребували вирішення шляхом колективного обговорення за круглим столом, диспутами із залученням провідних фахівців інституту імені Бориса Грінченка, психологів, кураторів проєктів, шляхом онлайн конференцій, семінарів. Щомісяця проводилися засідання методичних об'єднань, на яких розглядалися проблемні питання, запроваджували пошук вирішення проблемних питань, робили ретельний аналіз сильних та слабких сторін освітнього процесу в умовах воєнного часу.

Як бачимо, незважаючи на складні умови, в яких знаходиться наша країна сьогодні, професійний розвиток педагогів у системі освіти під час воєнного стану продовжується, а резуль-

www.kubg.edu.ua

татом є нове педагогічне мислення, нові педагогічні ідеї, нові форми навчання.

Пріоритетними завдання професійного розвитку педагогів вважаємо:

- можливість кожного педагога підвищувати кваліфікаційний рівень (рівні можливості);
- координацію діяльності методичних об'єднань та їх потреби;
- участь педагогів закладу освіти у професійних спільнотах України;
- траєкторію професійного розвитку кожного в умовах воєнного часу;
- чергову атестацію, участь у конкурсі «Учитель року»;
- сертифікацію педагогів;
- знайомство з передовим новаторським досвідом педагогів України в умовах воєнного стану;
- психологічну підтримка педагогів;
- долучення до професійних всеукраїнських педагогічних спільнот для обміну досвідом та володіння новими педагогічними інструментами та засобами під час воєнного стану;
- проведення наукових досліджень в освіті та втілення їх результатів у практичну площину;
- впровадження інноваційних технологій, забезпечення закладу освіти новими засобами навчання, науково-методичною та навчальною літературою;
- продовження реформування системи освіти України, реалізацію Державного стандарту базової середньої освіти, який розроблено відповідно до Концепції Нової української школи;
- професійний стандарт вчителя в умовах сьогодення.

Результатом професійного розвитку педагогів під час війни, і після її завершення є і буде забезпечення якості освіти.

www.kubg.edu.ua

Світлана Савінова,
заступник директора гімназії № 261
Дарницького району м. Києва

Професійний розвиток педагогів столиці: виклики сьогодення, запити, неперервність (з досвіду роботи гімназії № 261)

Гуманістична парадигма освіти, її духовна спрямованість, дитиноцентризм, партнерство, демократизація та інтеграція України в європейський освітній простір характеризуються підвищеною увагою до освітнього середовища, що сприяє творчому саморозвитку особистості.

Сьогодення вимагає від навчальних закладів відповідати викликам часу, потребам суспільства і держави щодо забезпечення учнів європейським рівнем якості знань, а це означає, що необхідно зробити освіту доступною для всіх і кожного, здійснити модернізацію освітнього процесу, що дасть можливість випускникам орієнтуватися в новому соціально-економічному середовищі, бути конкурентними на українському та європейському ринках праці, не втрачаючи своєї ідентичності.

Світ швидко змінюється, модернізується, крім того, зіштовхується з різними труднощами, такими як війна, світова пандемія, тому навчання повинно бути актуальним, легким, доступним, але й в той же час результативним і цікавим. Вчителю потрібно бути гнучким до змін та майстерним у своїй справі, активно використовувати сучасні методи навчання, співпрацювати з батьками і бути належним прикладом для наслідування. Виходячи з цих завдань, сучасна школа потребує нових підходів до організації роботи з кадрами, які б сприяли її модернізації, відповідали перспективам розвитку країни, державному замовленню, носили б випереджальний характер. Ця робота покликана розвивати творчу особистість, сприяти самореалізації, самовдосконаленню та самоутвердженню педагогів.

www.kubg.edu.ua

Питання професійного розвитку вчителів гімназії № 261 м. Києва щорічно розглядається на засіданнях педагогічної та методичної рад; затверджуються звіти вчителів про проходження курсової підготовки. Значна увага приділяється атестації педагогічних кадрів. На початку кожного навчального року, вчителі, які атестуються, члени атестаційної комісії вивчають Положення про атестацію. У закладі щорічно складається графік і план роботи атестаційної комісії, що дає змогу вчасно виконувати всі етапи атестаційного процесу. Педагоги, які атестуються набирають необхідну кількість годин (не менше 150) щодо підвищення свого фахового рівня, в т.ч. 10 відсотків становлять питання інклюзивного навчання. На вересень 2022 року вчителі закладу, які мали викладати навчальні предмети в 5 класах, пройшли курсову підготовку за програмою НУШ (26 осіб).

У 2022/2023 навчальному році методична робота з кадрами була спрямована на:

— реалізацію науково-методичної проблеми «Формування ключових компетентностей учнів шляхом розбудови єдиного інформаційно-освітнього простору гімназії»;
— формування фахової та професійної компетентності педагогів;
— збереження та розвиток творчого потенціалу кожного вчителя та колективу в цілому;
— розбудова цифрового середовища учасників освітнього процесу;
— вироблення інноваційного стилю діяльності, пошук нових шляхів комунікацій;
— залучення до науково-дослідницької та експериментальної діяльності педагогів із метою впровадження інноваційних технологій в освітній процес.

Широке впровадження діджиталізації, інноваційних, мультимедійних технологій вимагає від учителя формувати власну стратегію — послідовне осмислення новаторських ідей, у ході

www.kubg.edu.ua

яких розвиваються його особисті творчі здібності. Тому, як ніколи, питання професійного розвитку педагогів є надзвичайно актуальним, адже від них залежить майбутнє освіти і держави в цілому.

У Законі України «Про освіту», інших законодавчих актах держави, які регулюють освітній процес, чільне місце відводиться професійним вимогам до вчителя, серед них: «постійно підвищувати свій професійний і загальнокультурний рівні та педагогічну майстерність»; здатність самостійно здобувати знання, адаптуватися до мінливих професійних умов; уміння працювати з інформацією, критично її оцінювати; бачити проблеми та знаходити шляхи їх вирішення [1].

Готовність учителів до самоосвіти включає чотири компоненти: когнітивний, мотиваційний, організаційний, морально-вольовий.

Компоненти готовності педагога до самоосвіти

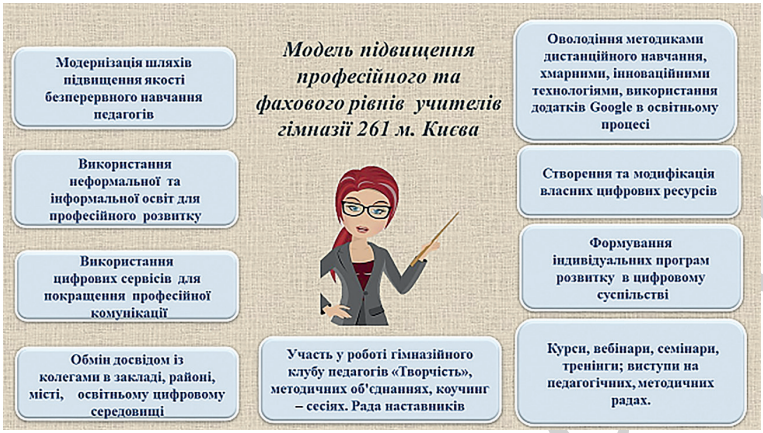
www.kmpbg.edu.ua

Педагоги гімназії № 261 визначили шляхи підвищення професійної майстерності та модель підвищення фахового та професійного рівнів.

Модель підвищення професійного та фахового рівня в гімназії № 261 м. Києва охоплює важливі аспекти безперервного навчання педагогів. Особливий акцент зроблено на впровадження та створення цифрових ресурсів. Із цією метою 18 учителів гімназії пройшли базовий та середній, а 2 — професійний рівні у рамках курсу «Цифрові інструменти GOOGLE для освіти». Всі вчителі закладу пройшли навчання на Національній онлайн-платформі розвитку цифрової грамотності «Дія. Цифрова освіта» та цифрограм і отримали відповідні сертифікати.

Діджиталізація освіти сприяє розширенню діапазону єдиного цифрового середовища, в якому освітянин повинен завжди бути на крок попереду за учня. Тільки тоді вчитель зможе зацікавити школярів, відповідати своєму призначенню — вчити, а значить нести нове, актуальне, креативне. Опанувавши хмарні технології, педагог самостійно може модернізувати шляхи вдосконалення свого професійного рівня.

www.kubg.edu.ua



Інформатизація освітнього процесу формує внутрішню мотивацію педагогів до вдосконалення професійного та фахового рівнів.

Модель. Єдине цифрове середовище

У процесі професійного самовдосконалення вчитель має відчути академічну свободу самовираження та самоутвердження. Його діяльність не можна регламентувати і втиснути у певні рамки[2]. Щоб навчати по-новому, вчитель повинен самостій-

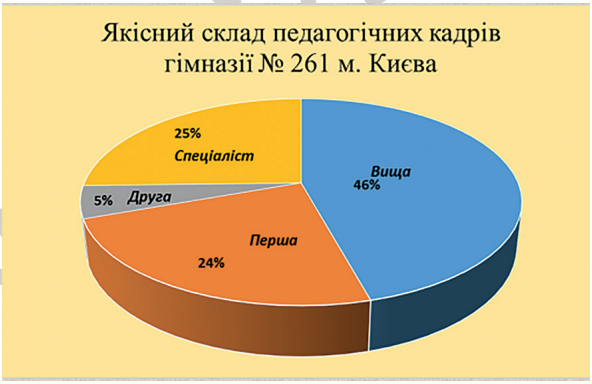
но обирати навчальні матеріали, імпровізувати та експериментувати. Лише професійна свобода сприятиме розвитку творчої особистості, стане стимулом для пошуку свого неординарного шляху, набуття власного іміджу, власного почерку. Педагог, що володіє свободою самовираження, уміє керувати власним розвитком, може спрямувати свої творчі сили на пошук нових шляхів навчання і виховання учнів.

Учителі гімназії № 261 м. Києва підвищують свій фаховий і професійний рівні не тільки на курсах Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, а й на різноманітних цифрових платформах, сервісах, педагогічних сайтах, а саме: Видавничий дім «Освіта», «На Урок», ГО «Прометеус», ТОВ «Едера», ТОВ «Всеосвіта», ГС «Освіторія» та інших.

Набуває популярності серед педагогів нашої гімназії такий вид підвищення кваліфікації як державна сертифікація, яка дозволяє не тільки перевірити й підтвердити свій професійний рівень, але й дає можливість виявити свої сильні і слабкі місця, покращити, вдосконалити себе, свою діяльність, а, значить, і якість майбутніх освітніх результатів. Цьогоріч двоє педагогів початкових класів успішно подолали всі етапи сертифікації, де перевірялись базові, фахові, теоретичні знання, вміння проаналізувати свою роботу, провести самооцінювання, спланувати підвищення кваліфікації і напрямки саморозвитку, і на завершення — показати свою майстерність, практичний досвід, отримати зворотній зв'язок і оцінки від справжніх професіоналів. Одна з вищеназваних педагогів, отримавши позитивні результати з сертифікації, пройшла подальше навчання і стала частиною команди експертів. Отже, моделлю професійного розвитку є взаємозв'язок професійного та особистісного розвитку, в основі яких лежить принцип саморозвитку, що детермінує здатність особистості перетворювати власну життєдіяльність у предмет практичного перетворення, що приводить до творчої самореалізації.

www.kubg.edu.ua

Результатом професійної свободи та розвитку творчої особистості є якісний склад педагогів гімназії. 27 учителів мають вищу кваліфікаційну категорію, 14 — першу, 3 — другу, 15 — спеціаліст; у тому числі 7 осіб мають звання «вчитель-методист»; 14 — «старший учитель»; 1 має науковий ступінь; нагороджені знаками «Відмінник освіти України» — 4, «Василь Сухомлинський» — 1.



Період повномасштабного вторгнення агресора 24 лютого 2022 року — став складним випробуванням для здійснення освітнього процесу в закладі. З березня школа розпочала дистанційне навчання, залучивши при цьому дітей із числа внутрішньопереміщених осіб; частина учнів закладу виходили на навчання з інших країн. Учителі працювали на освітніх плат-

www.bgedu.ua

формах ZOOM, Google Meet, «Google Classroom», «На Урок»; використовували сервери «Classtime», «Padlet», «Kahoot», LearningApps.org.

Під час організації змішаної форми навчання педагоги закладу працювали на платформах «Єдина школа», Meet, «На Урок»; додатках Google: «Classroom», «Jamboard», «YouTube», сервісах «Classtime», WordArt, «Quizlet», «Plickers» «Padlet», «Kahoot», LearningApps.org, Mentimetr, Wordwall, «Canva» та інших. Створюють власні онлайн-уроки, електронні ресурси.

Відбулося оновлення методичної роботи. У закладі працює 6 методичних об'єднань, де вчителі мають змогу обговорити актуальні питання освітнього процесу, опрацювати нормативно — правові документи, методичні рекомендації з предмета, обмінятися досвідом роботи. У гімназії проводяться коучинг-сесії, на яких педагоги удосконалювали власну майстерність із використання хмарних, мультимедійних, акмеологічних, біоадекватних, кінезіологічних технологій; створення QR- кодів, проєктів, ситуації успіху; запровадження кооперованого, розвивального, моделюючого, випереджального навчання, скрайбінгу, ейдетики, квесту, фішбоунгу, воркшопу, лепбуків, театру «Плейбек», фідбеку.

Питання, які виносилися на коучинг-сесії

www.kubg.edu.ua

Учителі методичного об'єднання іноземних мов брали участь у міжнародних проєктах: Go Camp, де співпрацювали з волонтером із Великої Британії; Корпусу Миру США в Україні; налагодили співпрацю з вищими навчальними закладами, зокрема, у 2022 році спільно з кафедрою іноземних мов Національного університету біоресурсів та природокористування України організували вебінар із теми «Застосування SMART — технологій як один із дієвих засобів активізації комунікативної діяльності учнів на уроках іноземної мови».

У гімназії працюють клуб педагогів «Творчість», «Школа молодого спеціаліста», Рада наставників, де досвідчені педагоги допомагають молодим колегам адаптуватися в освітнє середовище та сприяють їх професійному становленню. Щорічно проводяться: фестивалі педагогічної майстерності, декада педагогічних знахідок «Я атестуюся», декада майстерності молодих спеціалістів «Творча молодь».

Отже, модернізація освіти можлива за наявності в учителя творчого і критичного мислення, яке дасть йому змогу орієнтуватися у безмежному інформаційному просторі, створювати власні моделі освітнього процесу, знаходити шляхи вирішення педагогічних проблем відповідно до постійних змін та нових викликів часу.

Спісок використаних джерел:

1. Закон України «Про освіту»: [Електронний ресурс] — режим доступу: https://osvita.ua/legislation/law/2231/
2. Нова українська школа: [Електронний ресурс] — режим доступу: https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola
3. Казачінер О.С. Робота з молодими вчителями: [Електронний ресурс] — режим доступу: http://kazachiner.narod.ru/manageuch
4. Конституція України. — К.: Українська правнича фундація, 1998, С. 16

www.kubg.edu.ua

5. Ніколаєску І. Практичні основи акмеологічного розвитку особистості в умовах освітньо-інформаційного простору: навчально-методичний посібник — 2012 — С. 5–8
6. Сайт гімназії № 261 м. Києва: [Електронний ресурс] — режим доступу: http://www.gimnaziya261.inet.ua/index.php/kontakty
7. Тренінги розвитку педагогічної майстерності: бібліотека «Шкільного світу» — Київ: «Шкільний світ», 2012 — 45 с.

Ірина Санковська,
викладач кафедри
дошкільної та початкової освіти
Інституту післядипломної освіти
Київського університету
імені Бориса Грінченка

Роль вебінарів у професійному розвитку педагогів: виклики, запити, зростання

Доволі непростий в житті країни 2022–2023 н. р. спонукав працівників закладів післядипломної освіти до пошуку нових форматів у навчанні освітян. Інститут післядипломної освіти Університету Грінченка запропонував слухачам курсового підвищення кваліфікації вебінари, що зазнали і тематичного розширення, і структурної трансформації.

Восени 2022 року знову актуальності набула дистанційна складова в дошкільній освіті. Володіння гугл-інструментами стало необхідною навичкою в арсеналі вихователя. Так, у вересні надійшли запити від педагогічних працівників Солом'янського та Святошинського районів столиці. Тому дистанційний тренінг-модуль «Гугл-інструменти в роботі вихователя-методиста з батьками вихованців» (автори Санковська І., Таран О.) зазнав трансформації і набув змісту відповідно до потреб: «Гугл-інструменти в роботі працівника закладу дошкіль-

www.kubg.edu.ua

ної освіти». Проте варто зазначити, що, окрім вихователів, до активності доєдналися музичні керівники, практичні психологи, вихователі-методисти, працівники управління освіти.

Загальна чисельність слухачів модуля не є значною з огляду на специфіку заходу. Якісне навчання і практика в такому форматі оптимальне в групі до 15 осіб. На самому початку було зазначено, що тренінг-модуль складається з двох окремих дистанційних зустрічей, після кожної з яких учасниці отримали час на виконання творчого завдання. 80% слухачок впоралися з ним та отримали сертифікати про успішне опанування модуля обсягом 20 год.

Наступного разу запит на тренінг-модуль з навчання гугл-інструментам надійшов у лютому 2023 р. Авторами було прийнято рішення провести його у змішаному очно-дистанційному форматі. Практика довела, що для проведення саме такого тематичного модуля найбільш прийнятним залишається дистанційний формат.

Значним попитом серед освітян користується тема «Екологічні дати року» (автор Санковська І.). Ряд вебінарів також зазнав змістового оновлення. В усі без винятку презентації з даної теми із самого початку повномасштабного вторгнення додавалися слайди з актуальною інформацією й покликанням на ресурс Оперативного штабу Міністерства захисту довкілля та природних ресурсів SaveEcoBot, де в режимі реального часу відбувається фіксація воєнних злочинів проти довкілля на території України.

З листопада 2022 року у вебінар «Екологічні дати року» додалася складова, яка максимально поглиблювала інформацію про окрему еко-дату на відміну від попереднього традиційного переліку днів. Таке подання матеріалу із «зануренням» було позитивно схвалене слухачами.

Автором модуля виокремлювалися дати, які можна було об'єднати тематично. Наприклад у листопаді узагальнення стосувалося дат рециклінгу та днів сталого поводження

www.kubg.edu.ua

з енергією, у грудні — ряду Всеукраїнських природоохоронних акцій, в січні — причин виникнення нових екологічних дат у році.

Додавання в екологічний календар 5 березня 2023 р. значущої за змістом події — підпису Міжнародної «Угоди про захист океанів» (передбачає охорону 30% території відкритого моря до 2030 р.) не залишилося поза увагою і підсилило змістовно всі весняні вебінари: про «морські» і «річкові» дати місяця (березень 2023), події дня Землі (квітень 2023), про відновлювані джерела енергії та дати з нагоди біорізноманіття (травень 2023), про відзначення дня еколога та дня Океанів (червень 2023).

Розвиток і поглиблення отримала восени 2022 р. також тема кліматичної освіти, яка є однією з провідних у моїй роботі. У вересні, а згодом і в жовтні-грудні, вебінар «Кліматична освіта для всіх і кожного» отримав таке урізноманітнення: реклама НМК курсів за вибором «Кліматична абетка» для учнів 3–4 класів ЗЗСО і «Клімат-бокс» для учнів 5–6 класів ЗЗСО (у співавторстві з Пруцаковою О.), ролики про впровадження матеріалів вказаних курсів в освітній простір закладів освіти та рекомендації щодо переліку літератури, яка містить кліматичний контент.

Окрім фахівців, які викладають предмети природничого циклу: природознавство, географію, біологію та хімію, зацікавленість курсами з кліматичної освіти виникла й у шкільних бібліотекарів. Для них був проведений окремий вебінар, до якого приєдналися бібліотечні працівники ЗЗСО, публічних бібліотек столиці та кількох обласних центрів, ДНПБ України ім. В.О. Сухомлинського та НБУ ім. В.І. Вернадського. Модератором цих зустрічей була доцент кафедри освітнього лідерства — Матвійчук О.

Географія учасників вебінару «Кліматична освіта для всіх і кожного» була несподіваною великою. Тема виявилася актуальною, окрім педагогів, і для представників установ при-

www.kubg.edu.ua

родно-заповідного фонду Києва, Львівщини, Полтавщини і Буковини, керівників гуртків Центрів дитячої творчості столиці, Черкаської і Одеської областей, педагогів Волині, кліматичного центру м. Чернігова й молодіжного хабу м. Кременця, представників громадських екологічних організацій України тощо.

У листопаді 2022 р. розпочалася щорічна міжнародна конференція ООН зі зміни клімату (COP 27), де представники майже 200 країн обговорювали як долати кліматичну кризу. Ця подія і кліматичні переговори стали окремим блоком у тематичному вебінарі про екодати листопада. В презентації були озвучені найактуальніші результати VI Звіту Міжнародної групи експертів із зміни клімату (IPCC), сценарії розвитку подій щодо глобального потепління.

По датах COP 27 співпала з 9 листопада і призвела до створення ряду постів у фейсбуці та кафедральному сайті, об'єднаних спільною темою «Кліматична українська». В них пояснювалися найпростіші поняття, пов'язані із зміною клімату, адаптацією та зменшенням викидів CO_2 від використання викопного палива.

Увага читачів та слухачів до теми кліматичної освіти спонукала до пошуку відповідей, які стосувалися інформування про професійний склад галузі. Згодом це стало основою для тематичного вебінару «Завдяки кому ми знаємо про клімат?». Структурно в ньому міститься розповідь про кліматичні професії, завдяки яким людство дізналося про клімат минулого — палеокліматологів і дендрокліматологів, про фахівців, які досліджують клімат сучасності — кліматологів, океанологів і гляціологів. Озвучено припущення щодо кліматичних професій майбутнього: архітектора живих систем та інженера-симулятора вуглецевих викидів будівель.

До Дня української писемності і мови у співавторстві з Савченко С. було проведено вебінар «Патріотично — українською». Під час зустрічі для слухачів несподіванкою стала ін-

www.kubg.edu.ua

формація про слова-шиболети — своєрідні «мовні паролі», за яким можна розпізнати, що вживана мова є для людини нерідною. Учасники радо вправлялися у вимові рекомендованих РНБО переліком слів для виявлення ДРГ: молодиця, світлиця, теревенити, веселка, філіжанка, телепень, вештатися, духмяний, кмітливий, нісенітниця, пуцьвірінок тощо.

З березня 2023 р. вебінар «Виховуємо свідомого читача» також зазнав змін. Окрім традиційних порад із залучення дошкільнят та першачків до читання, в ньому з'явилася і закріпилася складова «Книжчин календар». У березні вона був присвячений темі Всеукраїнського тижня дитячого читання — 2023 під гаслом «Дитина читає — Україна перемагає» з обговоренням новітніх форматів роботи з книгою. У квітні окремо висвітлювалися теми з історії читання та функціонування мережі Всесвітньої столиці книги, міжнародних книжкових ярмарків. У травні учасники дізналися про відзначення свята безкоштовних коміксів, книжки-розмальовки, біографа, Шерлока Холмса тощо.

Проведення традиційного травневого заходу «Фестиваль науки — 2023 в Університеті Грінченка» викликало бажання створити вебінар з ознайомлення широкого кола слухачів про кліматологію як науку. А в наступному місяці виникла потреба достатньо глибоко висвітлити тему взаємозв'язку проблеми зміни клімату та участі в цьому процесі Світового океану.

Отже, завдяки спілкуванню зі слухачами курсів підвищення кваліфікації, зворотному зв'язку та запитам педагогів впродовж поточного н. р. було проведено 36 вебінарів (*таблиця 1*). Це чудовий результат спільної роботи викладачів кафедри з іншими структурними підрозділами Інституту. Проте — це не повний перелік тем вебінарів, проведених кафедрою дошкільної та початкової освіти: тематика різноманітна, актуальна, затребувана (анонси про проведення кожного з них розміщені на сайті https://dpo.ippo.kubg.edu.ua/). Про інтерес до них говорить кількість виданих сертифікатів за рік — понад 3000.

www.kubg.edu.ua

Таблиця 1

Проведення вебінарів автором публікації в 2012–2023 н.р.

№	Дата проведення	Тема вебінару	Примітка
1	Вересень 2022	«Гугл-інструменти у роботі працівника ЗДО» у двох частинах	Для 3 груп слухачів
		«ІПО для НУШ: презентація курсу за вибором «Клімат-бокс» для учнів 5–6 класів» (реклама: http://surl.li/jazhc)	До дня Університету Грінченка
2	Жовтень 2022	«Гугл-інструменти у роботі працівника ЗДО»	Підсумковий вебінар для 3 груп
		«Кліматична освіта для всіх і кожного» (реклама курсів)	
3	Листопад 2022	«Патріотично — українською» (до Дня української писемності і мови)	
		«Екологічні дати року: листопад»	
4	Грудень 2022	«Екологічні дати року: грудень»	
		«Кліматична освіта для всіх і кожного»	Звіт по конференції: http://surl.li/jazzs
		«Життя в стилі ЕКО»	
5	Січень 2023	«Екологічна компетентність педагога: від теорії до практики»	КПК. Зимова школа для педагогів
		«Кліматична освіта для всіх і кожного»	
		«Екологічні дати року. Чому вони продовжують з'являтися?»	
6	Лютий 2023	«Гугл-інструменти в роботі працівника ЗДО» у двох частинах	Для 2 груп слухачів

www.kubg.edu.ua

№	Дата проведення	Тема вебінару	Примітка
7	Березень 2023	«Екологічні дати року: березень»	
		«Екологічні дати року: «морський» календар березня»	
		«Екологічні дати березня: захист річок, води і життя»	До дня водних ресурсів
		«Педагогіка лісового екоуроку в по-чатковій школі»	До дня лісу
		«Кліматична освіта для всіх і кожно-го: хто розповідає нам про клімат?»	До дня метеоролога
		«15 кроків назустріч довкіллю: готуємося до години Землі»	До Години Землі
		«Книжчин календар»: виховуємо свідомого читача»	До тижня дитячого читання
8	Квітень 2023	«Екологічні дати року. Квітень»	До дня екоосвіти
		«Виховуємо читача: «Книжчин календар»	До дня книги
		«Кліматична освіта для всіх і кожного: завдяки кому ми знаємо про клімат?»	До дня захисту клімату
9	Травень 2023	«Екологічні дати травня: відновлювані джерела енергії та біорізноманіття»	До дня Сонця
		«Книжчин календар: виховуємо свідомого читача»	
		«Кліматична освіта для всіх і кожного: кліматологія — наука про клімат»	Фестиваль науки — 2023
10	Червень 2023	«Екологічні дати року: червень»	До дня еколога
		«Кліматична освіта для всіх і кожного: клімат і Океан»	До дня океанів

www.kubg.edu.ua

Марина Шопіна,
доцент кафедри дошкільної та початкової освіти
Інституту післядипломної освіти
Київського університету імені Бориса Грінченка,
кандидат психологічних наук

Психологічний супровід дітей з особливими освітніми потребами під час війни

З березня 2022 року, після повномасштабного вторгнення рф на територію України, в Інституті післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, були відновлені дистанційні заняття для слухачів курсів підвищення кваліфікації. Заняття проводилися у формі вебінарів через ресурси для відеоконференцій (Zoom та Google Meet). Після анонсування на сайті Інституту післядипломної освіти відповідних заходів, освітяни мали можливість самостійно обрати для себе цікаву тематику та в зазначений час перейти за посиланням, приєднатись до вебінару та за фактом присутності на зустрічі й виконання практичного завдання отримати сертифікат.

Особливим попитом користувалися заняття за тематикою психологічної підтримки дітей з особливими освітніми потребами (ООП). Коло питань, які потребують розкриття у межах цієї тематики досить широке: від перших кроків з встановлення контакту з дитиною і загальних принципів організації розвивальних занять до запуску/розвитку мови й навичок самообслуговування. Саме тому в у якості практичного завдання до цих вебінарів слухачам пропонувалось самостійно опрацювати спеціально створені відеоматеріали, які розміщені на персональному YouTube каналі викладача у списку відтворення під

www.kubg.edu.ua

назвою «Психологічна підтримка дітей дошкільного віку з особливими освітніми потребами» [1].

Слід зазначити, що через підвищений інтерес до питань даної проблематики, цільовою аудиторією названого каналу є не лише освітяни, що працюють в інклюзивному середовищі (вихователі ЗДО, асистенти вихователя ЗДО, логопеди, психологи та дефектологи), але й батьки дітей з ООП, та, взагалі, всі бажаючі. На теперішній час даний список відтворення містить понад 90 відеороликів. У них окремо і послідовно висвітлюються такі актуальні питання:

- загальні принципи організації роботи з дітьми (з чого потрібно розпочинати заняття, на що потрібно звертати особливу увагу під час заняття, як ускладнювати завдання, як організувати підкріплення позитивних результатів тощо);
- сенсорно-моторні функції (приклади ігор на розвиток м'язів рук, використання сенсорних локацій, формування вказівного жесту та пінцетного захвату, функціонально правильна постановка великих пальців на руках і корекція ходи під час прогулянки, ігри для розвитку дрібної моторики рук тощо);
- розвиток інтелектуальних здібностей (цілісне сприйняття об'єктів, приклади ігор на сортування та розпізнавання об'єктів, ускладнення ігрової діяльності дитини від несвідомої гри через предметну до рольової тощо);
- розвиток мовлення (від звукоімітації до речень з 3 слів);
- корекція поведінкових реакцій (поведінка дитини, що хоче привернути до себе увагу; вгамування дитячої істерики; корекція стереотипної поведінки тощо);
- комунікативні навички педпрацівника (повага до особистого простору дитини, як правильно відмовляти дитині, як розмовляти з батьками дитини з ООП тощо).

Наведений перелік напрямків, що розкриваються у відкритих широкому загалу матеріалах, не є вичерпним. Канал розвивається і регулярно поповнюється новими відео-рекомен-

www.kubg.edu.ua

даціями. Усі ролики лаконічні, присвячені окремим методам, прийомам і технікам роботи. Отже освітяни, батьки та всі бажаючі мають можливість знайти для себе саме той матеріал, що їх цікавить у даний момент.

З 2022–2023 навчального року, для формування інклюзивної компетентності освітян, на дистанційній платформі Інституту післядипломної освіти, було розроблено і впроваджено два практичних очно-дистанційних модуля «Психологічна підтримка дитини дошкільного віку в інклюзивній групі» [2] та «Психологічний супровід дітей з особливими освітніми потребами» [3]. Модулі орієнтовані на вихователів ЗДО, асистентів вихователя ЗДО, практичних психологів, логопедів, дефектологів та інших освітян, що працюють з дітьми з особливими освітніми потребами.

Продовжується навчання під час війни і в очному форматі. Модулі з психологічної підтримки дітей з ООП проводяться на базі тимчасового приміщення Інституту післядипломної освіти (ЗЗСО № 81, пр-т. П. Тичини, 22А), в аудиторіях головного навчального корпусу Університету Грінченка (вул. Л. Лук'яненка, 13Б), Київського професійного коледжу будівництва і архітектури (вул. Клавдіївська, 22). А також заклади освіти можуть замовити заняття адресно. Тобто, обравши конкретні теми, що цікавлять педагогів, запросити викладача до свого закладу на зручні (попередньо узгоджені) дату і час для проведення лекцій, тренінгів або практичних занять.

Найбільшим попитом під час війти користуються модулі саме з психологічної підтримки дошкільників в інклюзивних групах. Нині проблема розвитку інклюзивної компетентності в освітян стоїть дуже гостро, а розпочинати її розв'язання потрібно саме з ланки дошкільної освіти.

Тому що ЗДО першими приймають дітей, які мають особливі освітні потреби, але переважна більшість батьків не визнає у своєї дитини певних особливостей у розвитку. Такі батьки відмовляються звертатися за консультацією до ІРЦ, що не дає

www.kubg.edu.ua

можливості ЗДО відкрити інклюзивну групу. Значна кількість батьків дітей із ООП не поспішають звернутися до психологів, психіатрів, неврологів, сподіваючись, що дитина «переросте» і складності усунуться самі по собі. Відмовляються перевіряти слух дитині, низька чутливість якого часто є причиною недорозвитку мовлення, бо вважають, що розвиток дитини просто трошки повільніший, ніж у решти дітей. Це пояснюється тим, що батьки часто не володіють інформацією про те, як повинен проходити розвиток у дитини. Вони бояться, що їхня дитина може виявитися «не такою, як всі». Мають страх, що після інклюзивної групи дитину не візьмуть у звичайну школу. Бояться, що із слуховим апаратом дитину будуть дражнити тощо. Отже, роль вихователя ЗДО полягає в тому, щоб своєчасно помітити особливості розвитку дитини і у коректній формі пояснити батькам, що з дитиною потрібно звернутися до відповідних фахівців. Тому на очних тренінгах особлива увага приділяється питанням комунікації вихователя з батьками. Цій складній темі присвячений також відеоролик «Вихователям ЗДО: про що треба пам'ятати при розмові з батьками особливої дитини» [4].

Окремої уваги заслуговує питання психологічної підготовки дітей з ООП до розвивальних занять. Так, якщо дитина має затримку мовлення першого ступеня і потребує додаткових занять з логопедом, психологом або дефектологом, треба розуміти, що практичні заняття мають сенс, якщо дитина: більш-менш розуміє звернену до неї мову; готова повторювати запропоновані дії; може виконувати певну кількість таких дій поспіль, не «відключаючись» від заняття; може витримати декілька серій вправ з невеликими перервами. Така психологічна підготовка полягає у тому, щоб привчити дитину певний час сидіти навпроти дорослого за столом і контактувати з ним будь-яким чином. Привчити дитину хоча б на короткий час зосереджувати увагу на запропонованих завданнях, а у момент, коли дитина втомлюється, після короткої перерви, знову повертатись до виконання вправ. Цим та багатьом іншим нюансам організа-

www.kubg.edu.ua

ції роботи з особливими дітьми присвячений матеріал «Підбір оптимальної кількості завдань і тривалості заняття» [5] в якому докладно пояснюється, як спочатку потрібно «домовитися» з дитиною про певні сигнали, що означають перерву або початок/продовження заняття (наприклад, порахувати голосно до 3, показуючи це дитині на пальцях, а потім посадити її за стіл). Гарні результати для встановлення таких умовних сигналів показує використання іграшок-символів. Також, щоб пояснити дитині, яка не розуміє зверненої мови, що треба робити, потрібно виконувати власні завдання її руками, контролюючи погляд дитини, який має бути спрямований на її руки. Це зручно робити, сидячи навпроти дитини таким чином, щоб обличчя дитини і дорослого знаходились на одному рівні. У подальшому контроль за рухами дитини здійснюється дорослим, який знаходиться за спиною дитини, притримуючи її руки спочатку за зап'ястя, потім за лікті, а потім за плечі. Перехід до кожного наступного з названих способів контролю над рухами дитини відбувається лише після досягнення впевнених результатів на попередніх етапах. Крім того, вправи потрібно поступово змінювати, щоб переконатись, що дитина саме розуміє завдання, а не виконує його механічно, «по пам'яті». Після досягнення впевнених результатів на цьому етапі, вправи слід поступово ускладнювати, щоб вони сприяли розвитку і не набридали.

Важливим моментом для формування у дитини витримки, є надання їй уяви про загальну тривалість заняття і кількість повторів або вправ. Для цього використовуються умовні позначки виконаних завдань (фішки, камінці, ґудзики тощо), які педагог поступово складає в кошик, відзначаючи кожне правильно виконане завдання. Символом завершення заняття (або етапу заняття перед перервою) стане перенесення всіх фішок до кошика. Часто дитина сама починає перекладати фішки до кошика, демонструючи таким чином, що вона сприйняла запропонований умовний сигнал, та за допомогою нього вимагає завершити заняття. У такому випадку педагогу потрібно

www.kibgedu.ua

спростити завдання, але привчити дитину до того, що правило діє лише тоді, коли кошик фішками наповнюється дорослим. Символом успішного завершення вправи/етапу заняття, крім «наповнення кошику», має бути ще якась дія, наприклад, плескання у долоні, або жест «во!» (великий палець вгору, як висловлення задоволення власним результатом, який демонструє дорослий, а дитина повторює), або «дай п'ять» (жест, який є не просто скопійованим, але вже виразом задоволення від взаємодії).

Також зазначимо, що кожне з наданих завдань має бути виконано правильно і до кінця. Якщо ця умова не виконується, то фактично виходить, що дорослий привчає дитину відмовлятись від виконання вправ.

Також потрібно не забувати хвалити і заохочувати дитину добрими словами після кожної самостійної, або виконаної за допомоги дорослого, дії. Надавати можливість дитині під час перерв порухатись, бажано при цьому контактувати з дитиною фізично (потримати за ручку, обійняти тощо). Вихователям важливо пам'ятати, про те, що для дитини все має бути грою, а наші цілі мають досягатись непомітно для неї. Це важливо, щоб не викликати зворотній ефект і категоричну відмову дитини від взаємодії і повторення запропонованих дій.

Також під час занять освітянам докладно пояснюється що можна використовувати у якості допоміжних матеріалів при організації розвивальних ігор з дитиною у випадку, коли їх неможливо придбати під час війни.

Висновки.

1. Під час війни Інститутом післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка організуються курси в очних і дистанційних форматах.
2. Очні заняття проводяться на базі трьох навчальних закладів у різних районах міста. Також є можливість організувати заняття з підвищення кваліфікації у будь якому закладі освіти на замовлення.

www.kubg.edu.ua

3. Дистанційне підвищення кваліфікації проводиться безперервно через платформу дистанційного навчання, де знаходиться достатня кількість модулів за різноманітною тематикою. А також періодично через вебінари та відеоконференції.
4. На допомогу вихователям інклюзивних груп, дефектологам, психологам і батькам створено YouTube канал, на якому розміщені ексклюзивні матеріали з практичними рекомендаціями, як здійснювати психологічну підтримку дітей з ООП. Це вкрай важливо, бо робота з розвитку таких дітей має здійснюватися постійно, не залежно від доступності профільних фахівців.
5. Основні прийоми роботи з розвитку дітей з ООП мають бути знайомі будь-якому працівнику освіти, щоб за необхідності мати можливість встановити контакт з такою дитиною, розуміючи, які методи можуть бути ефективними для організації взаємодії.

Список використаних джерел

1. Психологічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами. URL: https://www.youtube.com/@ShopinaMaryna/videos (останнє звернення 12.07.2023).
2. Дистанційний курс «Психологічна підтримка дитини дошкільного віку в інклюзивній групі». URL: https://elearning.ipo.kubg.edu.ua/course/view.php?id=470 (останнє звернення 12.07.2023).
3. Дистанційний курс «Психологічний супровід дітей з особливими освітніми потребами». URL: https://elearning.ipo.kubg.edu.ua/course/view.php?id=471 (останнє звернення 12.07.2023).
4. Вихователям ЗДО: про що треба пам'ятати при розмові з батьками особливої дитини. URL: https://www.youtube.com/watch?v=4rnjAT31moY. (останнє звернення 12.07.2023).
5. Підбір оптимальної кількості завдань і тривалості заняття». URL: https://www.youtube.com/watch?v=mwYVCaWLT9c&t=8s останнє звернення 12.07.2023).

www.kubg.edu.ua

6. Психологічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами під час війни / Шопіна М. О., Якунін Я. Ю. Матеріали XXIV Міжнарод. конф. молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження». С. 254–257. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41552/ (останнє звернення 12.07.2023).
7. Розвиток і корекція моторних функцій дитини з особливими освітніми потребами / Шопіна М. О., Якунін Я. Ю., XVII International Scientific and Practical Conference «Multidisciplinary academic notes. Theory, methodology and practice», 03–06 May 2022, Tokyo, Japan. С. 707–709. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41558/ (останнє звернення 12.07.2023).
8. Ознайомлення слухачами курсів підвищення кваліфікації з базовими прийомами психологічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами / Шопіна М. О., Якунін Я. Ю., Матеріали Міжнарод конф. «World scientific and technical trends' 2022», Германия С. 87–90 https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/42830/ (останнє звернення 12.07.2023).
9. Питання інклюзивної освіти на курсах підвищення кваліфікації для освітян / Шопіна М. О., Якунін Я. Ю., Міжнарод. наук.-практ. конф. «Modern systems of science and education in the USA, EU and other countries 2023. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/44717/(останнє звернення 12.07.2023).
10. Формування інклюзивної компетентності освітян під час очних занять на курсах підвищення кваліфікації / Шопіна М. О., Якунін Я. Ю., Міжнар. наук.-практ. конф. «The current stage of development of scientific and technological progress'2023». https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/44714/ (останнє звернення 12.07.2023).

www.kubg.edu.ua

Склад робочої групи з упорядкування матеріалів до порадника

1. *Березовська Людмила Геннадіївна*, старший інспектор відділу інформаційного забезпечення та комунікацій Управління освіти та інноваційного розвитку Печерської районної в місті Києві державної адміністрації
2. *Боголюбова Ірина Владиславіна*, начальник відділу інформаційного забезпечення та комунікацій Управління освіти та інноваційного розвитку Печерської районної в місті Києві державної адміністрації
3. *Гончарук Ірина Василівна*, провідний інспектор відділу організаційно-аналітичної роботи Управління освіти Солом`янської районної в місті Києві державної адміністрації
4. *Гулєвич Тетяна Михайлівна*, головний спеціаліст відділу розвитку освіти та прогнозування Центру практичної психології Управління освіти та інноваційного розвитку Деснянської районної в місті Києві державної адміністрації
5. *Дідур Олександра Олександрівна*, заступник директора з організаційно-методичної роботи Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка
6. *Майорова Мар'яна Миколаївна*, завідувач сектору освітньої інформації та промоції Управління освіти Деснянської районної в місті Києві державної адміністрації
7. *Масло Лариса Володимирівна*, головний спеціаліст відділу з питань загальної середньої освіти

www.kubg.edu.ua

Управління освіти Святошинської районної в місті Києві державної адміністрації

8. *Мігунова Олена Василівна*, заступник начальника відділу з питань загальної середньої освіти Управління освіти Дарницької районної в місті Києві державної адміністрації
9. *Петровець Наталія Григорівна*, начальник відділу з питань інформаційної політики Управління освіти Дніпровської районної в місті Києві державної адміністрації
10. *Судак Лариса Револьдівна*, начальник відділу організаційно-аналітичної роботи Управління освіти Солом`янської районної в місті Києві державної адміністрації
11. *Сухаревська Олена Олександрівна*, головний спеціаліст відділу з питань загальної середньої освіти Управління освіти Дарницької районної в місті Києві державної адміністрації
12. *Чайковська Ніна Василівна*, провідний інспектор відділу фінансово-економічного та кадрового забезпечення Управління освіти Голосіївської районної в місті Києві державної адміністрації

www.kubg.edu.ua

www.kubg.edu.ua

Навчально-методичне видання

СТОЛИЧНА ОСВІТА: ЯКІСТЬ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

ПОРАДНИК IV. З досвіду роботи освітян міста Києва

Навчально-методичний посібник

У 2-х частинах

Частина 2

Порадник розроблено членами робочої групи за участю
Департаменту освіти і науки виконавчого органу Київської міської ради
(Київської міської державної адміністрації)
та Інституту післядипломної освіти
Київського університету імені Бориса Грінченка

За загальною редакцією
О.Г. Фіданян, М.Ф. Войцехівського

Матеріали публікуються в авторській редакції.

У виданні з навчальною метою
(п. 6 ст. 15, ст. 23 Закону України «Про авторське право і суміжні права»)
використані матеріали, в тому числі ілюстративні,
що містяться в Інтернеті у вільному доступі

Науково-методичний центр видавничої діяльності
Київського університету імені Бориса Грінченка

Завідувачка НМЦ видавничої діяльності *М.М. Прядко*
Відповідальна за випуск *А.М. Даниленко*
Над виданням працювали: *Т.В. Нестерова, Н.І. Погорєлова*

www.kuno.edu.ua

Погоджено до друку й розміщення в Інтернеті 18.08.2023 р.
Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 24,2. Зам. № 3-36.

Київський університет імені Бориса Грінченка,
вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ, 04053.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4013 від 17.03.2011 р.

Попередження! Згідно із Законом України «Про авторське право і суміжні права» жодна частина цього видання не може бути використана чи відтворена на будь-яких носіях, розміщена в Інтернеті без письмового дозволу Київського університету імені Бориса Грінченка й авторів. Порушення закону призводить до адміністративної, кримінальної відповідальності.

www.kubg.edu.ua