

- навчально-методичний посібник. Арктичний університет Норвегії (Department of Education, University of Tromsø, the Arctic University of Norway), «Norwegian Refugee Council», Осло, Норвегія. – К., 2023. 36 с.
5. Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка. Товариство Червоного Хреста України. URL: [https:// redcross.org.ua/mhpss/](https://redcross.org.ua/mhpss/) (Дата звернення: 11.02 2024).

УДК 159.98

Олена Дудок,

*вихователь-методист ЗДО № 24 «Росинка»
Білозерської міської ради Донецької області*

**РЕСУРСНІЙ СТАН ПЕДАГОГА В УМОВАХ ВІЙНИ
ТА ПІСЛЯВОЄННИЙ ЧАС: ШЛЯХИ ВІДНОВЛЕННЯ
ПСИХІЧНОГО, ЕМОЦІЙНОГО
ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

Дошкільна освіта сьогодення піддається викликам та зазнає певних змін. Російський напад на Україну створив безпосередню загрозу життю та добробуту всім учасникам освітнього процесу – педагогам, вихованцям та їх батькам. Війна впливає на особистість дорослих та дітей – їх психічне, емоційне, ментальне здоров'я – це має вплив на розвиток та становлення особистості в цілому.

Вивчаючи та аналізуючи нормативно-правову базу діяльності ЗДО в умовах воєнного стану, посібники та відповідні методичні, психологічні ресурси, які можна використовувати педагогам при організації освітньої взаємодії з дітьми, ми дійшли висновку, що є певні напрямки підвищення якості освіти та основні завдання реалізації державної політики щодо розвитку системи освіти в Україні під час воєнного стану та в повоєнний час.

В одному з документів зазначено, що до *основних напрямів підвищення якості освіти на період 2021–2030 років* одним із завдань є створення безпечного середовища для життя і здоров'я здобувачів освіти [4].

Одним із *основних завдань розвитку системи освіти України в короткостроковому періоді* є підтримка психологічного здоров'я учасників освітнього процесу (упровадження програм надання психологічної реабілітації, адаптації й підтримки; залучення та підготовка психологів; інформаційна підтримка тощо).

Також *основними викликами дошкільної освіти в умовах війни* є вирішення питання психологічної, методичної й інформаційної підтримки всіх учасників освітнього процесу системи дошкільної освіти.

А *основними завданнями розвитку дошкільної освіти в повоєнний період* зазначені наступні: удосконалення психологічної, методичної та інформаційної підтримки учасників освітнього процесу в ЗДО, зокрема створення умов для розвитку психологічної служби в закладах у повоєнний період для постраждалих від військової агресії РФ; модернізація методичного забезпечення з урахуванням стандартів ЄС (зокрема оновлення програмного й методичного забезпечення дошкільної освіти відповідно до Державного стандарту) тощо [2].

З вищезазначеного констатуємо, що необхідно надавати психологічну підтримку, приділяти увагу психологічному здоров'ю учасників освітнього процесу, долати виклики в умовах війни та розробляти стратегії щодо вирішення завдань розвитку дошкільної освіти в повоєнний період.

Тому, особливу увагу, на нашу думку, слід приділяти відновленню та збереженню ресурсного стану педагогів.

Отже, *ресурсний стан* – це стан людини, який розгортається одночасно в емоційно-вольовій, когнітивній, комунікативній і мотиваційній сферах особистості. Водночас виявлення ресурсного стану у цих сферах доводить, що він містить компоненти психологічної готовності, а також дає змогу класифікувати його як стан внутрішньої рівноваги особистості. *Ресурсний стан* стосується самопочуття та якості життя людини [3].

З практики нашої роботи з педагогами закладу освіти ми впевнилися, що позитивний ресурсний стан впливає на психічне, емоційне та ментальне здоров'я особистості. Тому, ми приділяємо цьому питанню достатньо уваги. Педагоги для покращення психологічного стану та емоційного розвантаження

використовують в практиці свого життя поради відомих українських психологів, видатних педагогів, які також працюють над відновленням та зміцненням ментального здоров'я. Тому, для покращення психічного, емоційного та ментального здоров'я використовуємо наступні методи та прийоми, а саме:

<i>Методи і прийоми покращення психічного здоров'я</i>	<i>Методи і прийоми покращення емоційного здоров'я</i>	<i>Методи і прийоми покращення ментального здоров'я</i>
Піклування і турбота про себе	Знання про емоційні стани та дослідження себе згідно з отриманими знаннями	Піклування про своє тіло (процедури, масажі на розслаблення тіла, тілесна терапія)
Розпізнавання ознак стресу та шляхи його подолання	Вправа «Як я долаю стрес?», «Мої улюблені методи боротьби із стресовими станами»	Проходити медичний огляд кожного року (профілактика фізичних захворювань)
Розмова з близькою людиною, подружкою, психологом про свій психічний стан	Розмова про власні відчуття з тим, кому довіряєш	Обійми здатні покращити ментальний стан людини. Взяти собі за правило – обіймати близьку людину 5–7 разів кожного дня!
Релаксація, медитація (при бажанні при музичному супроводі)	Перегляд улюбленого фільму, слухання улюблених пісень, танці в колі однодумців	Вправа «Моя маленька улюблена справа для себе» - робити кожного дня маленьку справу для себе, свого здоров'я (дихальна гімнастика, ранкова улюблена пісня, ранкова кава, коли ще всі сплять).
«Приборкання негативних думок» - написати на листі, напроти негативної	Практична вправа «Що я роблю з негативним емоціями?»	Частіше хвалить себе та інших за щось хороше (виконану справу, гарну зачіску, одяг тощо).

думки – позитивну		
Практичне завдання «Вдячність в цьому дні»	Практична вправа «Яку я дозволю собі сьогодні маленьку радість?»	Підтримуйте спілкування з близькими, друзями
Фізична активність, здорове харчування, 8 годин сну	Прогулянки кожного дня на свіжому повітрі (парк сквер), без гаджетів, 1-2 години	Почніть осягати нову для вас справу, це допоможе створити для вас ситуацію успіху
Психічне здоров'я —це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом соціально-економічних, біологічних і тих, що відносяться до навколишнього середовища факторів [1]	Емоційне здоров'я – це стан психічного благополуччя, який відображає здатність людини ефективно справлятися зі своїми емоціями, взаємодіяти з іншими, вирішувати проблеми та адаптуватися до стресових ситуацій. Це включає у себе розуміння, вираження та керування власними емоціями, а також вміння сприймати та розуміти емоції інших людей [5].	Ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником (згідно з визначенням ВООЗ) [7].

Список використаних джерел

1. Вікіпедія: вільна енциклопедія [Електроний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
2. Інформаційно-аналітичний збірник: Освіта України в умовах воєнного стану. Київ, 2022.
3. Олена ШТЕПА. РЕСУРСНИЙ СТАН: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ [Електроний ресурс]. – Режим доступу: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/05/Resursnyy-stand-SHtepa.pdf>
4. Освіта України в умовах воєнного стану: управління,

- цифровізація, євроінтеграційні аспекти: збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції (наукове електронне видання), 25 жовтня, 2022. Київ: ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2022.
5. Український психологічний ХАБ: Емоційне здоров'я – це.. – це...[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.psykholoh.com/post/>
 6. Український психологічний ХАБ: Ресурсний стан – це... [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.psykholoh.com/post/>
 7. Що таке ментальне здоров'я і як про нього дбати? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://smu.dsp.gov.ua/news/shcho-take-mentalne-zdorov-ia-ta-iak-pro-noho-dbaty/>.