

мисленню та зосередженості на піклуванні про навколишнє середовище педагога в цих умовах відіграють важливу роль у формуванні свідомості та майбутнього своїх учнів. Використовуючи обмежені ресурси, розвиваючи почуття спільноти, висвітлюючи місцеве біорізноманіття, пов'язуючи біологію з реальними життєвими ситуаціями та сприяючи критичному мисленню, вчителі можуть забезпечити трансформаційний освітній досвід для своїх учнів, вони не просто викладають біологію, вони вселяють почуття надії, допитливості та силу знань у своїх учнях, гарантуючи, що освіта залишається маяком світла навіть у найтемніші часи.

### Список використаних джерел та літератури

1. «Організація процесу навчання біології в умовах воєнного стану» Методист з біології, екології, природознавства та основ здоров'я навчально-методичного відділу координації освітньої діяльності та професійного розвитку СОІППО М.В. Кісільова
2. <https://osvitoria.org/>
3. <https://sqe.gov.ua/yak-organizuvati-vikladannya-navchaln/>
4. <https://naurok.com.ua/post/psihologichna-ta-emociyna-pidtrimka-shkolyariv-u-voennyi-chas-ide-ta-poradi>

**Тетяна Нечипорук,**

психолог КУ «ЦПРПП»

Славутської міської ради

*«Той, хто знає, навіщо жити, може витримати майже все»*

*Фрідріх Ніцше*

### Психологічна підтримка педагога в умовах війни: резильєнтний підхід

**Анотація:** Війна стала тією травмівною подією, що викликає почуття безпорадності й незахищеності, впливаючи на свідомість кожної особистості. В умовах війни вчитель, як ніколи, стає важливою людиною в житті школярів. Це, безперечно, складний час для освітян, які, попри стрес та небезпеку, продовжують навчати. Сьогодні гостро стоїть питання збереження та відновлення ментального здоров'я педагогів, розвитку резильєнтності через необхідність опору стресам,

пов'язаних із актуальними соціально-економічними проблемами – життям в умовах війни.

**Ключові слова** травматична подія, резильєнтність, життєстійкість, ситуація невизначеності, стрес, тривога, страх, виснаження, війна, здатність чинити опір, педагог, ресурси.

Сьогодні всі ми перебуваємо в сильній стресовій ситуації внаслідок повномасштабної війни, яку росія веде проти України. В один момент наше освітянське життя докорінно змінилося, розділивши його на «до» і «після». Постійний стрес, тривога, страх, виснаження, спустошення, втома, панічні атаки - це далеко неповний перелік тих характеристик, які руйнують особистість, заважають їй критично оцінювати ситуацію, адекватно діяти. Війна призвела до потужного психологічного навантаження. Внаслідок постійних стрес-факторів з'являються інтенсивні емоційні реакції, зокрема деструктивні. Психіка кожного з нас витримує колосальну напругу, до такого педагога, учні та їх батьки не були готові ні фізично, ні психологічно. Більше, ніж будь-коли раніше, ми стали потребувати психологічної підтримки в розвитку стійкості та адаптивності до нових реалій.

Професійна діяльність за типом «людина – людина» потребує постійної комунікації, пов'язана з емоційною напругою, високими психологічними та значними емоційними витратами, а в умовах війни це подвійне навантаження. Якщо у педагога низький рівень розвитку резилієнсу та високий рівень відповідальності, то як наслідок - емоційне вигорання. Тому перша і необхідна умова його здатності працювати у сьогоднішній надскладній ситуації невизначеності - піклування й турбота про себе. Це як киснева маска, яку спершу одягаємо на себе. Саме тому актуальність розвитку психологічної резильєнтності учителя в умовах війни набуває мега-значення через необхідність опору тим стресовим подіям, у яких перебуває сучасний педагог. У такій непростій ситуації учням насамперед потрібен педагог психологічно стійкий, який би зміг швидко опанувати себе, готовий реагувати на зміни, жити та працювати і при цьому ще й зберігати себе в ресурсному стані. Забезпечити спокій і безпеку учням, стати для них тим плечем, на яке можна спертися, коли бракує власних сил, – усе це завдання сучасного українського педагога. Як же впоратися із такими викликами та розвинути власну резильєнтність і резильєнтність здобувачів освіти у надскладних сьогоднішніх умовах?

Підвищення резильєнтності педагога – це, в першу чергу, пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які забезпечать стійкість у стресогенних ситуаціях та допоможуть у подоланні негативних наслідків стресу.

За визначенням Американської психологічної асоціації American Psychological Association, 2023, резилієнс є процесом і результатом успішної адаптації людини до важких або складних життєвих обставин, насамперед, через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, а також через пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог [3]. (с.5). Г.П. Лазос зазначає, що резилієнтність – це процес, який «пов'язаний зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов» [5, с. 77].

**Резильєнтність** - це розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач [3]. (с.7)

Резильєнтність (психологічна пружність, стресостійкість) – це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу. Це те, що дає нам силу втриматися проти викликів, які неминуче трапляються з нами, адекватно поводитися в стресових ситуаціях, володіти собою, більш ефективно управляти своїм емоційним станом. «Резильєнтність наче парасолька, яка тримає нас більш-менш сухими від дощу, у той час як ми продовжуємо йти вулицею» [2].

Рівень розвитку резильєнтності у кожного з нас різний, він не визначається тільки індивідуально-типологічними рисами особистості - це процес подолання складних ситуацій, який включає нашу когнітивну та емоційно-вольову сферу. Резилієнс залежить від багатьох чинників: типу нервової системи, особливостей виховання, психоемоційного розвитку та прив'язаності до значущого дорослого в дитячому віці та ін. Проте бути більш стійким до труднощів може навчитися кожен, оскільки люди можуть засвоїти та виробити навички, які допоможуть краще справлятися з труднощами.

Нам варто пам'ятати, що є фактори, які впливають на резилієнтність у ситуації стресу - це:

- оптимізм та віра;
- надія та впевненість у тому, що ми можемо пройти через життєві труднощі;
- стійкість та здатність не опускати руки навіть попри трагічні обставини;
- адаптивність та уміння дуже швидко пристосовуватися до змін;
- самоконтроль та регулювання емоцій;
- вироблення цінностей та здатність будувати життя відповідно до них;
- розвиток комунікативних навичок та вміння відстояти власну думку, не порушуючи прав та гідності інших людей;
- мотивація до успіху та особистісна ефективність;

- здатність планувати та втілювати плани у життя;
- розвиток уважності до зовнішніх впливів та уміння розв'язувати проблеми.

Постає питання, як підвищити життєстійкість та резилієнтність? Здорова психіка адаптивна та резилієнтна, навіть попри те, що не існує швидких методик розвитку резильєнтності. Розвивати цей ресурс людина здатна за будь-яких обставин і у будь-якому віці. Ми не можемо підготуватися до геть усього (як не були морально готові до війни чи пандемії), але можемо виховати в собі відносно оптимальну реакцію на події. Наразі саме час для розвитку своїх сильних сторін, психоемоційної регуляції гнучкого мислення. Резильєнтність є одним з психологічних ресурсів особистості. Для того, аби людина могла послуговуватися цим ресурсом, вона повинна вміти його набувати, підтримувати та відновлювати.

Поради тим, хто має початковий рівень резильєнтності та працює над розвитком психологічної стійкості в умовах невизначеності:

- ставте реалістичні плани і робіть кроки для їх здійснення;
- орієнтуйтеся на власні цінності та плануйте життя згідно з ними;
- навчіться управляти сильними почуттями та емоціями;
- у першу чергу дбайте про свої базові потреби: спіть достатню кількість часу, правильно харчуйтеся, ви маєте бути в ресурсі;
- складіть власну «абетку ресурсу»;
- практикуйте mindfulness (усвідомленість: «тут і зараз»);
- плекайте добрі і змістовні стосунки з іншими людьми та шукайте соціальну підтримку;
- намагайтеся підтримувати оптимістичний настрій та фокусуватись на позитивних аспектах життя;
- розвивайте впевненість у власних силах та можливостях;
- встановлюйте маленькі цілі та досягайте їх, поступово збільшуючи складність завдань;
- плануйте! Почніть зі щоденних планів: записуйте їх, а також свої відчуття від їх втілення, отримуйте почуття задоволення від реалізації навіть якихось маленьких справ;
- розвивайте емоційний інтелект, вчіться управляти власними емоціями;
- спробуйте різні методи регулювання емоцій, такі як спорт, медитація, дихальні вправи;

- погляньте на виклики під іншим кутом зору. Замість того, щоб дивитися на негаразди, як на щось жахливе і недосяжне, спробуйте знайти здорові методи виходу зі складної ситуації;

- уникайте схильності сприймати кризи, як непереборні обставини. Ви не можете змінити факту виникнення стресових подій, однак ви можете змінити свою реакцію на них, їхню інтерпретацію;

- подивіться за межі ситуації - майбутні обставини можуть скластися значно краще;

- звертайтеся до близьких людей, друзів чи професіоналів, коли вам важко. Поділіться з ними своїми емоціями та проблемами, адже їх підтримка та розуміння можуть допомогти вам впоратися з труднощами;

- вивчайте та застосовуйте психотехніки управління стресом, підберіть ті, що допомагають саме вам. Це можуть бути регулярні фізичні вправи, рукоділля, практики релаксації чи медитації;

- уникайте катастрофічного мислення та розвивайте позитивне мислення;

- підтримуйте міцні стосунки. Внутрішня опора людини в складних життєвих обставинах стає слабшою. Важливо шукати опори ззовні, щоб спиратися на них.

Всі ці фактори можна зміцнювати і розвивати!

А ще Поради від Американської Психологічної Асоціації:

#### **Будувати зв'язки з іншими:**

- визначте пріоритети у стосунках, зосередившись на пошуку надійних, здатних на співчуття людей, які поділяють ваші почуття;

- діліться переживаннями;

- приєднуйтеся до груп.

#### **Дбати про своє здоров'я:**

- бережіть своє тіло;

- практикуйте mindfulness (усвідомленість: «тут і зараз»);

- уникайте негативних наслідків.

#### **Знаходити мету:**

- допомагайте іншим;

- будьте ініціативними;

- рухайтесь до своїх цілей;

- шукайте можливості до пізнання.

#### **Підтримувати здорові думки:**

- думайте про речі у перспективі;

- прийміть, що зміни – це частина життя;
- підтримуйте надію;
- навчайтеся зі свого минулого.

*Вправи для збереження ментального здоров'я.*

Цілі запропонованих вправ - суто психотерапевтичні: вправи сприяють гармонізації внутрішнього світу педагога, послабляють його психічну напруженість, розвивають внутрішні психічні сили.

*Вправа «Стирання інформації»*

Розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «втирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «втирайте» її до повного зникнення.

*Вправа «Рахунок»*

Цю вправу можна робити в будь-якому місці. Потрібно сісти зручніше, скласти руки на колінах, поставити ноги на землю й знайти очима предмет, на якому можна зосередити свою увагу.

1. Почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих і повільний видих. (Видих має бути помітно довше вдиху.)

2. Закрийте очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження.

3. Не розплющуючи очі, рахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що видихуване вами повітря пофарбоване в теплі пастельні тони. З кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмари.

4. Пливить ласкавими хмарами доти, поки очі не розплющатся самі.

Щоб знайти потрібний ритм рахунку, дихайте повільно й спокійно, відгороджуючись від усіляких хвилювань за допомогою уяви. Цей метод дуже добре послаблює стрес. Через тиждень почніть рахувати від 20 до 1, ще через тиждень — від 30, і так до 50.

*«Квітка та свічка»*

Це проста вправа на глибоке дихання, що допоможе розслабитися. Вдайте, наче ви тримаєте пахучу квітку в одній руці та свічку, що повільно горить у іншій руці.

Повільно вдихніть через ніс, коли будете нюхати квітку.

Повільно видихніть через рот, коли будете задувати свічку.

Повторіть декілька разів.

В основу методів психологічної саморегуляції покладено роботу з образами уяви для регуляції емоційного стану людини. Адже свідомо створені образи впливають на організм людини майже так само, як і реальний досвід.

Розвиток резильєнтності – складний особистісний процес. Немає універсальної формули, як стати більш стійким, адже це поєднання як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів (факторів). Проте віра в себе та у власні сили є доброю основою для розвитку резильєнтності – важливого психологічного ресурсу кожної особистості [5].

### **Список використаних джерел та літератури**

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. PMGP. 2019. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219> Вип. 64, 62–81. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

2. Грішин, Е. (2021). Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 64, 62–81. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

3. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

4. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

5. Лазос Г.П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 2-3 (17). 2019. С. 77-89. URL: <http://orgpsyjournal.in.ua/userfiles/issues/i17/n17/10.pdf>

6. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.

7. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.

8. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727629/>

**Олійник Олена,**  
вчитель-дефектолог  
Кам'янець-Подільського  
закладу дошкільної освіти №21

### **Педагогічний кейс ефективної корекційно-розвиткової взаємодії вчителя-дефектолога та вихователя у закладі дошкільної освіти**

**Анотація.** Стаття присвячена сутності взаємодії вчителя-дефектолога та вихователя групи спеціального призначення щодо здійснення ефективної корекційно-розвиткової роботи з дітьми з ООП. Здійснено аналіз корекційної спрямованості як основного принципу організації освітньої діяльності з дітьми з особливими освітніми потребами. Розкрито особливості роботи та спрямованість корекційного супроводу у групі спеціального призначення.

**Ключові слова:** діти з особливими освітніми потребами, вчитель-дефектолог, корекційно-розвитковий процес, супровід, корекційна спрямованість, перспективність.

В умовах сучасного освітнього закладу (інклюзивного або спеціалізованого) одним з суттєвих компонентів діяльності є створення додаткових необхідних умов, забезпечення підтримки та супроводу дітей з особливими освітніми потребами (далі ООП). У Законі України «Про освіту» наголошено, що дитина з особливими освітніми потребами - особа, яка потребує додаткової постійної чи тимчасової підтримки в освітньому процесі з метою забезпечення її права на освіту.

Особливістю освітнього процесу дітей з ООП є його корекційна спрямованість.

Корекційна спрямованість – процес навчання, в якому застосовуються педагогічні прийоми, що впливають на виправлення властивих учням спеціальних шкіл недоліків і сприяють їхньому інтелектуальному і фізичному розвитку, становленню особистості.

Зміст корекційно-розвиткової роботи визначається з урахуванням особливостей розвитку дітей з особливими освітніми потребами, мети, завдань та напрямів такої роботи. Корекційно-розвиткову роботу в умовах закладу дошкільної