

- Формування мультимедійного матеріалу для візуалізацій тематики уроків та їх практичного відображення на реальних прикладах та запис таких презентацій для перегляду у зручний для здобувачів освіти час.

Таким чином, ускладнені умови у роботі вчителів зумовили ряд проблем як методичних так і організаційних, але враховуючи те, що найактуальнішим завданням на освітньому фронті є перемога у війні, решта проблем будуть вирішені беззаперечно.

Список використаних джерел та літератури:

1. Бурда, Михайло Іванович (orcid.org/0000-0003-0330-9866) and Васильєва, Д.В. (orcid.org/0000-0002-4083-681X) (2022) *Особливості навчання математики в умовах воєнного стану (методичні рекомендації)* Математика в рідній школі, 4-5. стор. 6-15.

2. Кирилова Л.О. Особливості викладання вищої математики та теорії ймовірностей в умовах воєнного стану / Л. О. Кирилова // *Забезпечення якості вищої освіти: проблеми та перспективи розвитку* : зб. матеріалів VI Міжнар. наук.-метод. конф. (Одеса, 21-22 лютого 2023 р.). – Одеса: ОНЕУ, 2023. – С. 28.

Шевчишена О.В.,

старший викладач кафедри педагогіки та психології
Хмельницького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти
імені Анатолія Назаренка,
кандидат психологічних наук

Особливості здійснення педагогом психологічної підтримки школярів в умовах воєнного/післявоєнного стану країни

У статті обґрунтовано можливості здійснення педагогом психологічної підтримки учнів в період воєнного стану соціуму. Актуалізовано важливість стимулювання розвитку в педагога психологічних компетентностей як запоруки надання психологічної допомоги школярам в період післявоєнного стану країни.

Ключові слова: воєнний стан країни, заклад загальної середньої освіти, травмуюча подія, психологічні стани учнів, інструктивно-методичні рекомендації,

перша психологічна допомога, внутрішні можливості педагога, психологічна підтримка школярів.

Постановка проблеми. У зв'язку з широкомасштабним вторгненням Російської Федерації на Україну, яке відбулось 24 лютого 2022 року, відбулися суттєві зміни в різних сферах життєдіяльності соціуму, зокрема, в освітній галузі.

В умовах воєнного стану країни в закладах загальної середньої освіти відбувається стрімке та потужне перезавантаження пріоритетів у виховному процесі як ефективного та дієвого засобу формування морального наративу демократії. Значна увага педагогічних працівників у роботі з учнівською аудиторією буде прикутою до посилення заходів, наповнених військово-патріотичним та громадянсько-патріотичним змістом.

За умов воєнного стану країни в руслі освітнього процесу закладів загальної середньої освіти змінам підлягають підходи до викладання навчальних предметів, а відтак, до навчання учнів та визначення їх рівнів освоєння вивченого матеріалу, їх готовності до засвоєння в подальшому нового змісту.

В контексті освітнього процесу закладів загальної середньої освіти в умовах воєнного стану зростають вимоги до професійних компетентностей вчителя (його особистісно-професійних якостей). На даний момент часу роль педагогічного працівника трансформується в його здатність гнучко надавати першу психологічну допомогу дітям-біженцям та їх батькам, а відтак, здійснювати психологічний супровід їхніх станів, зумовлених затьожністю стресу, глибокими емоційними переживаннями та стражданнями.

Основним нормативним документом, який на даний час виступає індикатором вище згаданих змін, є інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році [5].

У додатку 1. «Психологічні аспекти організації освітнього процесу в умовах воєнного/післявоєнного стану» даного нормативного документу зазначається, що війна в Україні стала стресом для всіх учасників освітнього процесу [5]. Відповідно, за таких умов істотно зростає роль всіх педагогічних працівників, які можуть надавати першу психологічну допомогу та підтримку всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань функціонування системи освіти [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У теорії і практиці психологічних досліджень розглядаються різні підходи щодо шляхів психологічного супроводу особистості в кризових ситуаціях та відновлення її внутрішніх можливостей як

індикаторів психічного здоров'я. Аспектами наукових досліджень були: проблеми психічного здоров'я та доступ до послуг серед внутрішньо-переміщених осіб в Україні (Байярд Р. [1]); деструктивні та конструктивні способи самоопанування (Баришполець О. [2]); діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах (Волошин П. [3]); психологічна травма та шлях до одужання (Герман Дж. [4]); психотравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії (Климчук В. [7]); залучення проблемної молоді, яка зазнала психотравматизації, до процесу психологічної реабілітації (Лазоренко Б. [8]); психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях (Кісарчук З. [10]); робота з травмами війни (Найдьонова Л., Вознесенська О., Савінов В. [11]); індикатори психічного здоров'я; критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травматизації; напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни; засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації; як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості (Титаренко Т. [13], [14], [15], [16], [17]); прийоми психологічної самодопомоги (Покоритова Л. [9]).

Виходячи з аналізу психологічної літератури слід зазначити, що науковці акцентують увагу на: прихованих наслідках конфлікту; розширенні репертуару конструктивних способів самоопанування в кризових ситуаціях; діагностичних індикаторах психологічних наслідків впливу війни на поведінку особистості, профілактиці складних психологічних станів та шляхах психологічної допомоги в умовах викликів сучасності; шляхах допомоги у подоланні психологічних травм та у посттравматичному зростанні особистості; розширенні фахівцями способів залучення проблемної молоді до процесу психологічної реабілітації; формуванні здатностей особистості формулювати життєві завдання та моделювати необхідність відповідного ресурсу для їх реалізації в період післявоєнного відновлення.

Виклад основного матеріалу. В умовах воєнного стану країни діти є однією з найбільш вразливих категорій населення до стресових подій, які відбуваються. Дитяча психіка зазнає значних виснажень в результаті дії різноманітних подразників потужної інтенсивності. Відповідно, доросле середовище вони розглядають як осередок безпеки. Діти потребують від дорослих виважених емоційних реакцій на їхні стани, а відтак, психологічної підтримки в напружених для них ситуаціях.

Тому реалії життя обумовлюють важливість психологічних ресурсів зі сторони батьків та педагогів в контексті роботи з дитячою аудиторією.

В процесі викладу даного матеріалу ми акцентуємо увагу на психологічних

можливостях педагогів супроводжувати дитину в період воєнного стану нашого соціуму. В першу чергу вважаємо за необхідне зосередити увагу на першій психологічній допомозі, яку педагог може надати дитині в умовах викликів сучасності.

Перша психологічна допомога згідно інструктивно-методичних рекомендацій являє собою сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчують емоційне напруження та страждання [5]. Таку допомогу може надавати не лише практичний психолог, а також вчитель, знайомий з правилами надання першої психологічної допомоги [5]. Її надання не передбачає значної професійної підготовки, достатньо педагогічних знань, отриманих в межах загальноосвітнього психологічного інформування і природної здатності проявляти співчуття, людяність [5].

Реакції на кризову (травмуючу) ситуацію у дітей різних вікових категорій є різними: недовіра до оточення; тривожність, занепокоєність щодо своєї безпеки та можливість повторення травмуючих подій; уникнення місць, людей, предметів, які нагадують про травмуючу подію; емоційний ступор чи емоційна байдужість як захисна реакція, «спалахи» гніву та агресії; уникнення спілкування, пропущення занять та ризиковані вчинки; зниження уваги та концентрації; скарги на погане самопочуття; постійне обговорення подій та фокусування уваги на окремих деталях того, що трапилось [5].

Відповідно, у методичних рекомендаціях можна зустріти техніки та відеоматеріали, які вчитель може застосовувати під час проведення «психологічних хвилинок» [5].

Наприклад, у роботі з дітьми старшого шкільного віку вчитель може скористатися такими психогімнастичними вправами, як «Вдих-видих» чи «Повне дихання». В контексті тілесних технік боротьби зі стресом педагог може скористатися такими вправами як «Обійми і погойдай», «Я малюю, а ти відгадай». Серед вправ на зняття психоемоційного напруження, стресу та тривоги вчителів в нагоді можуть стати: ігри «Паперовий безлад» чи «Струшуємо зайве», вправа «Солдат та м'яка лялька». Окремої уваги заслуговують вправи на зняття м'язового напруження типу «Гімнастика по колу», «Маска релаксації» [5].

Одним із способів зцілення за допомогою творчого самовираження є арт-терапія. Звісно, що подібний напрямок роботи потребує від практичного психолога сертифікованих знань. Однак вчитель у своїй роботі може використовувати її елементи. Для прикладу, автори методичних рекомендацій пропонують вчителям

користатися казкотерапевтичними техніками. Прикладом вище згаданої групи технік може бути «Чому у кактуса колючки». У роботі з дітьми плідні результати вчителів можуть давати «Самотня зірка», «Казка, яка ожила», вправа «Щось невідоме у давно знайомій казці» [5].

Враховуючи воєнний стан у нашій країні, в контексті освітнього процесу особливої потужності та актуальності набуває **технологія відновлення ресурсів життєдіяльності особистості**, яка, в свою чергу, може бути представлена різними техніками. Одна з них є **техніка реконструкції базових реабілітаційних процесів людини** [12]. Подібні речі є прерогативою діяльності дипломованих спеціалістів в даній галузі. Подібну техніку використовують на першому етапі відновлення життєдіяльності.

Однак, враховуючи сьгодні вимоги до педагога та його здатностей здійснювати первинні психологічні кроки, доречно озвучити інформацію про *способи підвищення базового рівня довіри* як одного з елементів **техніки реконструкції базових реабілітаційних процесів людини (однин з напрямків відновлювальних впливів)**.

Люди, які пережили травмуючі події, також відзначаються особливими та потужними на даний момент часу потребами. Це потреби в допомозі щодо адаптації до нового середовища (інтегрування в колектив), підтримці та взаєморозумінні, у відновленні довіри після тривалої травматизації психіки.

В контексті підвищення базової довіри в дітей після тривалої травматизації вагому роль здатні відігравати **непрямі методи психологічної допомоги** [12]. Відповідно, педагогу в процесі комунікації важливо відволікати дитину від психотравматичних переживань (не провокувати повторні спогади про події, які дитині довелось пережити; уникати ситуацій, які здатні нагадувати дитині про стресові ситуації, які їй довелось відчути в житті), організовувати психологічно безпечний простір, у якому вона буде оточена турботою та взаєморозумінням, де вона відчуватиме **підтримку**, яка на даний час для неї є вкрай важливою та нагальною потребою.

Отже, як правильно підтримати учнів?

Для цього кожному педагогу варто поставити перед собою питання, що таке підтримка та як вона виглядає. Які фрази є відображенням підтримки, а які є проявом байдужності?

Звісно, що не завжди є підтримкою фрази типу: «Не хвилюйся, все буде добре», «Все минеться». Не є підтримкою заперечення почуттів: «Все не так погано!

І взагалі ти в безпеці!». **Підтримка** є уособленням інших фраз: «Я тебе чую/розумію/приймаю», «Я визнаю твої почуття/складну ситуацію», «Я готова бути з тобою поруч».

Щоб створити якісне безпечне середовище для дітей, педагогам можна скористатися наступними ефективними кроками:

- Намагайтеся разом з дитиною прожити почуття, які її супроводжують (не заперечуйте (не знецінюйте їх)). Дайте дитині право на природний прояв її почуттєвої та емоційної сфери. У цьому допомогти можуть наступні слова: «Я повністю відчуваю та розділяю твої емоції (розумію твій біль).

- Не завжди доречним може виявитися використання закликів до сили чи вольових ресурсів дитини. Для дитячої психіки слова «будь витриманим», «тримайся» чи «зберись зі своїми силами» можуть дати протележний ефект. Подібні слова можуть закарбуватися в дитячій пам'яті як асоціації про травмуючі події.

- Намагайтеся не підсилювати в розмові нагадування про проблему. Відповідно, важливо уникати фраз «Який жах!», «Що ж тепер з усіма нами буде», або «Боже, а як тепер ми будемо далі жити!»

- Дитина, на відміну від дорослої людини, не завжди готова до вербалізації своїх відчуттів (тривоги, занепокоєнь). Відповідно, їй треба в цьому допомогти. В цьому можуть допомогти наступні фрази: «Як я можу тебе підтримати?», «Що я можу для тебе зробити?», «Чим я можу тобі допомогти?». На перший погляд це доволі прості, але ефективні фрази.

- І саме основне, не бійтеся повторюватися. Повторюючи ці кроки неодноразово, можна утворити чарівне коло. Тому слухайте, ставте запитання, співчуйте, не заперечуйте, повторюйте та налаштовуйте дітей на успіх.

Одним із напрямків відновлювальних впливів є **розширення інтерпретативних моделей сприйняття ризику**. Як відомо, репертуар інтерпретаційних моделей ставлення людини до ризику може мати різні прояви. Для прикладу: пригодницьке ставлення, коли ймовірність небезпеки при прийнятті рішень не враховується (або коли відбувається ігнорування ризику заради емоційного задоволення) [12].

В умовах війни діти спілкуються та взаємодіють в межах різноманітних ризиків, які вони щоденно відчувають (недаремно в дитячому лексиконі мають місце слова «тривога» та «укриття»). Тому вони також потребують допомоги в розширенні своїх ставлень до ризиків. Відповідно, в нагоді педагогу можуть стати корисними наступні

кроки у взаємодії з дітьми, а особливо тих, які приїхали із прифронтових територій. Наприклад: «ігрове ставлення» до вимушених ситуацій (для прикладу, в укритті у формі гри допомогти дитині пережити подібні незручності); ставлення до ризику як до випробовування («Я вірю в тебе!», «Я знаю, що ти все здолаєш» і т. д.).

В цілому відштовхуючись від психологінчих джерел, які стосуються першої психологічної допомоги, до її універсальних загальних елементів можна відносити наступні: 1) залишайтеся поруч із дитиною, яка перебуває в напрузі та тривозі, яка потребує допомоги (адже діти в кризових ситуаціях втрачають почуття захищеності та довіри); 2) намагайтесь демонструвати безумовне сприйняття дитини, її потреб та станів; 3) проявляйте зацікавленість та турботу; 4) проявляйте у спілкуванні з дитиною навички активного слухання.

В контексті даної тематики варто окрему увагу зосередити на **активному слуханні** як окремого психологічного прийому. Його використовують тоді, коли співрозмовник відчуває труднощі у формулюванні проблеми (або не може її сформулювати). Відповідно, як показує психологічна консультативна практика, завдання полягає в тому, щоб допомогти цій людині спокійно висловити власні почуття, а відтак, сформулювати причини їх виникнення.

Коли вести мову про взаємодію вчителя та учня, то педагогу важливо розуміти наступне: 1) дитина, яка стала носієм наслідків травматичних подій, потребує розуміння її психологічних станів, а не випитування; 2) ефективному та продуктивному слуханню сприяє емпатичне ставлення до дитини (розуміння природи її емоційних реакцій, а відтак, супроводжуючих станів); 3) реагування на реакції дитини (на її мову, на її стани) має бути виваженим, усвідомленим та рефлексивним.

В психологічній практиці має місце **метод раціонально-емотивної терапії**, розроблений Альбертом Еллісом. Основна ідея раціонально-емотивної терапії полягає в тому, що емоційні порушення в людини можуть викликатися ж її ірраціональними переконаннями [6].

Звісно, що сучасні події життя цілком закономірно будуть викликати у ВПО відчуття безвиході, неспроможності сприйняти реалії життя та витримувати біль; як результат вище сказаного - емоційне виснаження (знесилення). В такому стані особи, а особливо діти, які продовжують залишатися носієм травматичних подій, в контексті щоденної вербальної взаємодії будуть демонструвати деструктивні (цілком виправдані у їхній ситуації) життєві настанови, які можуть неодноразово супроводжуватися спалахами гніву та агресії.

Тому раціонально-емотивна терапія намагається пояснювати природу нездорових емоцій людини. Психологи для цього можуть використовувати певні психологічні техніки, які є прерогативою їхньої діяльності (сертифікованих знань).

Однак в діяльності будь-якого фахівця можуть мати місце елементи застосування того чи іншого методу (напрямку). Для педагога в межах піднятої практики в якості одного з психологічних кроків може виявитися допомога дитині (її батькам) в переосмисленні поглядів на життя: 1) нехай криза, яка спіткала тебе (твоїх батьків) не буде для тебе катастрофою, а буде поштовхом до зміни життя (навіть, якщо ти цього не планував та не хотів і якщо тобі зараз дуже складно) (у розмові з дитиною краще уникати слово «криза», замінивши його на «подію»); 2) безвихідних ситуацій немає: безвихідна ситуація – це нестача знань чи слабкість духу; 3) доки людина не усвідомить, що за свої думки (своє мислення) вона так само є відповідальною, як і за свої вчинки, вона не зможе зробити кроку вперед; 4) людина зможе робити певні кроки в новому оточенні, якщо вона працюватиме над собою, якщо буде готовою озвучувати потребу в допомозі та приймати її з боку інших людей (вчителів, психологів, соціальних педагогів, психотерапевтів та інших фахівців).

Використання педагогом цих положень може виступати запорукою корекції життєвих настанов особистості (її очікувань та домагань), усвідомлення нею ресурсів відновлення психологічного здоров'я. Останнє з вище названого переліку положення має доволі глибокий психологічний зміст. Адже людина, яка не тільки усвідомлює потребу в допомозі, а готова її озвучити, поділитися власними переживаннями (чи ступенем психологічної болі), більшою мірою вірить у власне зцілення.

Ми педагоги маємо розуміти, що після завершення війни наслідки впливу травмованих подій на людей, а особливо дітей, ще довго будуть відчутними. Після численних затяжних стресів та болісних втрат велика частина населення України ще довго буде потребувати психологічної підтримки і допомоги.

Адже тривала травматизація згубно впливає на творчі можливості людини, на її самосприйняття та самоефективність. Після тривалої травматизації психіки в людей значно знизився рівень соціально-адаптивних можливостей, похитнулося психологічне благополуччя в цілому. У травмованої людини загостренню підлягають старі проблеми у стосунках з людьми (втрачається здатність до сприйняття інших людей з їхніми відмінними особливостями), посилюється

байдужість та егоцентризм, а іноді взагалі виникає бажання часткової або повної ізоляції від оточень, в яких їм є можливість перебувати.

Психіка в дитини на відміну від дорослої людини може бути набагато чутливішою. Відповідно, наслідки травмованих подій у дитячій пам'яті можуть закарбовуватися на достатньо тривалий термін. Стани, які можуть себе виявляти в дорослої людини, в дитини можуть набирати потужної ескалації. Цілком адекватні на перший погляд психологічні реакції на травмовану подію можуть переходити у прояв зтяжних паталогічних станів, які уже в майбутньому можуть потребувати глибокої корекції.

Однак кожен педагог розуміє, що будь-яку проблему легше попередити, ніж вирішувати. Тому важливо допомагати дітям напрацьовувати **способи роботи над собою**.

Рекомендації в контексті роботи над собою можуть виглядати наступним чином. По-перше, **намагайтеся у всьому шукати баланс:** трудитися, займатися тим, чим займався (- лася) раніше (наприклад відвідування спортивних секцій чи інших закладів). Однак на заміну до високої вимогливості до себе намагатися в напружених та втомлюючих ситуаціях бути поблажливим до власних помилок.

Одна із важливих рекомендацій щодо роботи над собою може стосуватися **переоцінки життєвих цінностей**. Відповідно, в умовах воєнного стану країни в закладах загальної середньої освіти посиленому формуванню мають підлягати, на нашу думку, аспекти, зміст яких характеризується глибоким психологічним звучанням, а відтак, пов'язані з переоцінкою життєвих цінностей.

Ціннісні орієнтації, як відомо, є однією із заporук психічного здоров'я людини. В багатьох випадках вони виступають для людини фундаментом її міцності та непохитності. Адже цінності в цілому являють собою те, що особливо є важливим для людини; вони є тими феноменами, завдяки яким вона щось зважує чи звіряє у своєму житті. Відповідно, кожен з нас в дану дефініцію вкладає власне бачення та розуміння. В будь-якому випадку кожний вчинок людини (прояв її особистісних характеристик) можна розглядати як підґрунтя її ціннісних орієнтирів.

Тому важливо шляхом активної взаємодії (в площині дискусій та диспутів) наближати школярів до усвідомлення наявності діаметрально-протилежних понять, в даній ситуації мова йде про цінності та антицінності. Шляхом застосування активних підходів розвивати в школярів готовність не лише очікувати запитання, даючи на них відповіді, а самим ставити питання, для прикладу: «Що може відчувати

людина, коли втрачає певну цінність?», «Чи можуть в житті людини мати місце аналоги таким поняттям, як «Життя», «Здоров'я», «Сім'я», «Діти»?.

В умовах воєнного стану країни усі діти потребують прояву особистої відповідальності як за своє життя, так за життя інших людей; здатності демонструвати виважене ставлення (підтримку та допомогу) людям, які вимушені змінити своє місце знаходження.

Тому педагогу важливо власним прикладом продовжувати розвивати в дітей толерантність до несхожості інших людей, їхніх почуттів, пріоритетів та цінностей; здатність до поступливості та компромісів у взаємодії з ними, а відтак, чуйності до тої категорії людей, з якою нас звела доля.

Емпатичне, розуміюче та толерантне ставлення педагога до дитини спонукає її бути відкритою та готовою до роздумів з приводу вирішення проблем, які складаються в її житті. Відповідно, психологічні ресурси педагога, зокрема, його емпатія, виваженість, толерантність, безумовне сприйняття особистості дитини, розуміюче ставлення до неї, комунікативні компетентності слугують запорукою підтримки (особистісного відновлення) всіх категорій дітей, а особливо тих, які пережили травмуючі події на прифронтових територіях та їх батьків.

Висновок. Таким чином, в умовах воєнного стану країни роль педагога трансформується у різноманітні психологічні здатності підтримувати школярів, здійснювати супровід їхніх психологічних станів. Тому ми рекомендуємо педагогам закладів загальної середньої освіти співпрацювати з працівниками психологічної служби, долучатися до участі у практичних заходах щодо удосконалення вмінь надавати першу психологічну допомогу школярам в умовах воєнного стану, здійснювати супровід їхніх психологічних станів під час кризових подій, здійснювати роботу з оточенням з приводу розвитку та вдосконалення здатностей до толерантної та конструктивної взаємодії з іншими дітьми, а також працювати над розширенням прийомів психологічної самопомоги.

Список використаних джерел:

1. Байярд Р. Приховані наслідки конфлікту. Проблеми психічного здоров'я та доступ до послуг серед внутрішньо переміщених осіб в Україні / Байярд Робертс, Ніно Махашвілі, Джана Джашашвілі; International Alert, Глобальна ініціатива у психіатрії – Тбілісі, Лондонська школа гігієни і тропічної медицини; за фін. підтримки Європейського союзу. К.: Nick Wilmot Creative, 2017. 28 с.

2. Баришполец О.Т. Сам собі психотерапевт: деструктивні і конструктивні способи самоопанування // Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу: метод. рек. / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології; за наук. ред. Т.М.Титаренко. К.: Міленіум, 2010. С. 62-79.

3. Волошин В.П. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: метод. ред. / П.В.Волошин, Н.О.Марута, Л.Ф.Шестопалова; ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України». Харків, 2014. 80 с.

4. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до одужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів: Вид-во Старого Лева, 2015. 416 с.

5. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році: додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 19.08.2022 р. № 1/9530-22. С. 1-25. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednva-osvita/metodichni-rekomendacivi>.

6. Калошин В.Ф. Практика управління емоційним станом. Раціонально-емотивна терапія – К. – К.: Шк. Світ, 2012. 128 с.

7. Климчук В.О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії // Наука і освіта. 2016. № 5. С. 46-52.

8. Лазоренко Б.П. Залучення проблемної молоді, яка зазнала психотравматизації, до процесу психологічної реабілітації // Психологічні науки: проблеми і здобутки: зб. наук. статей / Київ. міжнар. ун-т, Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. К., 2016. – Вип. 9. С. 134-148.

9. Подкоритова Л.О. Навчальний тренінг «Прийоми психологічної самопомоги» // Практична психологія та соціальна робота. 2014. № 12. С. 29-43.

10. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: метод. посіб. / З.Г.Кісарчук, Я.М.Омельченко, І.М.Біла, Г.П.Лазосос; за ред. З.Г.Кісарчук. Вінниця: Рогальська І.О., 2016. 234 с.

11. Робота з травмами війни. Український досвід: матеріали Першої всеукр. наук-практ. конф. (м. Київ, 28-31 берез. 2018 р.) / [за наук. ред. Л.А.Найдьонової, О.Л.Вознесенської, В.В.Савінова та ін.]. К., 2018. 170 с.

12. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / [Т.М.Титаренко, М.С.Дворник, В.О.Климчук та ін.]; за наук. ред. Т.М.Титаренко / Національна академія педагогічних

наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. – 220 с.

13. Титаренко Т.М. Індикатори психологічного здоров'я особистості / Т.М.Титаренко // Психологічні науки: проблеми і здобутки: зб. наук. статей. К., 2016. Вип. 9. С. 196-215.

14. Титаренко Т.М. Критерії відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах довготривалої травматизації // Український психологічний журнал. 2017. № 1 (3). С. 140-150.

15. Титаренко Т.М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей / Ін-т соц. та політ. психології НАПН України; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний центр. – К.: Міленіум. 2015. С. 3-14.

16. Титаренко Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.

17. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: [наук. моногр.] / [Титаренко Т.М., Злобіна О.Г., Лепіхова Л.А. та ін.]; за наук. ред. Т.М.Титаренко; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.

Щербакова Тетяна,
практичний психолог
Шепетівського міського
центру науково-технічної
творчості учнівської молоді
Шепетівської міської ради
Хмельницької області

Особистісна саморегуляція емоційних станів працівників та вихованців методами релаксації

Анотація. У зв'язку із напруженою соціально-політичною ситуацією у державі, питання саморегуляції набуває особливої актуальності. У таких умовах кожній особистості буде корисно знати про те, як можна допомогти собі почуватися краще.