

Н. О. Якухіна,

завідувач ресурсного центру підтримки інклюзивної освіти комунального навчального закладу « Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У МОЛОДІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

ПРО ДОСВІД РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЧЕРКАСЬКОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ I-III СТУПЕНІВ №8 ЧЕРКАСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ **ВІКТОРІЇ ЮРІЇВНИ ЩЕРБАТЮК**

У сучасному світі, де динамічні соціальні та економічні зміни постійно впливають на життя кожної людини, питання ментального здоров'я набуває особливої ваги. Це стосується не лише дорослих, але й дітей та підлітків, чия психіка є надзвичайно чутливою до змін у навколишньому середовищі. Діти сьогодні стикаються з новими викликами, такими як цифровізація, соціальні мережі, високий рівень стресу, зміни в родинних структурах і економічні труднощі. Це може призводити до різних психологічних труднощів, зокрема тривожності, депресії, проблем з адаптацією в колективі та навчанні, що часто має тривалий вплив на їхнє життя. Саме в цьому контексті головним є роль професіоналів, які допомагають молодому поколінню подолати ці труднощі та знайти шлях до здорового психоемоційного розвитку.

Одна з таких людей – **Вікторія Юріївна Щербатюк**, досвідчений практичний психолог Черкаської загальноосвітньої школи I-III ступенів №8 Черкаської міської ради. Її діяльність у школі є прикладом високої професійної майстерності та відданості своїй справі. Вікторія Юріївна працює не лише з дітьми, але й із педагогічним колективом та батьками, допомагаючи створювати здорове психологічне середовище в навчальному закладі. Її робота охоплює широкий спектр задач: від індивідуальних консультацій для учнів, які переживають емоційні труднощі, до проведення тренінгів та семінарів для вчителів і батьків, спрямованих на покращення психоемоційного клімату в школі.

Одним з основних напрямів роботи Вікторії Щербатюк є розробка та впровадження інноваційних програм для підтримки ментального здоров'я учнів. До прикладу програма *“Цифровий інтелект”*, що має на меті не лише допомогти дітям адаптуватися до швидко змінюваного цифрового світу, але й розвинути життєві навички, такі як емоційний інтелект, критичне мислення та соціальна адаптація. Вікторія Юріївна активно використовує сучасні технології та інтерактивні методи навчання, які дозволяють залучити учнів до процесу та зробити навчання цікавим і корисним.

Головною складовою її роботи є розвиток емоційної стійкості учнів, що дозволяє їм краще справлятися з психологічними труднощами, навчитися розпізнавати свої емоції, ефективно їх регулювати та взаємодіяти з іншими людьми. Вікторія Юріївна активно пропагує ідеї емоційного благополуччя серед дітей, адже саме емоційно здорові учні здатні краще навчатися, працювати в команді та долати труднощі, що виникають у їхньому житті. Завдяки її роботі школа №8 стала місцем, де учні мають можливість не лише отримувати академічні

знання, але й розвивати свій емоційний та соціальний потенціал. Її програми та ініціативи допомогли створити атмосферу підтримки та розуміння, де кожен учень може відчувати себе впевнено і захищено.

Кар'єрний шлях Вікторії Щербатюк є прикладом того, як захоплення психологією, закладене ще в шкільні роки, переросло в професійну діяльність, що має значний вплив на життя молодого покоління. Від самого початку свого шляху Вікторія прагнула зрозуміти, як внутрішні переживання та емоційний стан людини можуть впливати на її поведінку, а також як ці процеси взаємодіють з оточуючим світом. Це стало її головним стимулом для вибору професії, і саме ця цікавість до психологічних процесів стала основою її подальшої кар'єри. Ще під час навчання в школі Вікторія демонструвала глибоке розуміння і бажання досліджувати психологічні аспекти розвитку особистості. Її цікавість до внутрішнього світу людини зростала, і це привело її до вирішення присвятити своє майбутнє професії психолога. Вона обрала психологію, оскільки вважала, що саме ця наука дозволить їй зрозуміти, як допомогти людям подолати внутрішні конфлікти, знайти шляхи до саморозвитку та гармонії.

Отримавши диплом, Вікторія вирішила не обмежуватися лише теоретичними знаннями, а активно застосовувати їх у практичній діяльності. Вона обрала сферу шкільної психології, оскільки вважала, що саме в школі можна здійснювати найбільший вплив на формування психоемоційного розвитку дітей і підлітків. Вікторія прагнула бути не просто теоретиком, а практиком, який безпосередньо працює з учнями, допомагає їм розв'язувати особисті та соціальні проблеми. Вона була мотивована бажанням бути ближчою до дітей, допомагати їм справлятися з труднощами підліткового віку, формувати позитивну самооцінку та навички здорового спілкування. З часом Вікторія зрозуміла, що школа є не лише місцем для отримання знань, але й середовищем, де діти стикаються з різноманітними психологічними труднощами. Саме тому вона вирішила створити програми, які б не лише допомагали учням справлятися з труднощами, але й сприяли їхньому всебічному розвитку. Однією з таких програм стала програма *“Цифровий інтелект”*, яка поєднала в собі елементи психології та сучасних технологій, допомагаючи учням адаптуватися до вимог цифрового середовища і водночас розвивати життєві навички.

Професійна діяльність Вікторії Щербатюк набула широкого визнання завдяки її підходу, орієнтованому на індивідуальну підтримку кожної дитини. Вона

використовує інтерактивні методи навчання, зокрема різноманітні психотерапевтичні техніки та технології, що дозволяють учням відкрито висловлювати свої емоції та переживання. Вікторія також активно працює з батьками та педагогами, допомагаючи їм краще розуміти потреби дітей та надаючи рекомендації для створення сприятливого середовища для розвитку.

У своїй роботі Вікторія Щербатюк **неодноразово підкреслює необхідність ментального здоров'я як основи для успішного життя**. Вона вважає, що психічне благополуччя молоді безпосередньо впливає на їхню здатність адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Сучасні підлітки стикаються з численними викликами, серед яких високий рівень стресу через навчання, тиск однолітків, соціальні зміни, а також виклики, пов'язані з воєнним конфліктом в Україні. Щоб допомогти учням долати ці труднощі, Вікторія активно впроваджує у школі програми, спрямовані на формування емоційної стійкості та розуміння власного психологічного стану. Однією з таких ініціатив є програма ментального здоров'я «*Ти як?*», що допомагає дітям краще розуміти свої емоції та навчатися технік саморегуляції.

Особливо важливою частиною діяльності Вікторії є її участь у **всеукраїнській програмі «Ти як?»**, яка створена для підтримки ментального здоров'я учнів. Ця програма спрямована на розвиток навичок емоційної грамотності, що допомагає дітям справлятися зі стресом і тривогою. Завдяки цій ініціативі, Вікторія проводить регулярні тренінги, на яких учні вивчають техніки релаксації, дихальні вправи, медитації, а також отримують знання про необхідність фізичної активності для збереження психічного здоров'я. Один із найуспішніших проєктів у межах цієї програми – «*Щоденники стійкості*». Під час тренінгів діти пишуть свої «щоденники», де описують свої думки, переживання та страхи. За словами Вікторії, цей метод має величезний вплив на емоційний стан підлітків. Щоденникові записи дозволяють учням висловлювати свої емоції, аналізувати причини стресу й знаходити шляхи його подолання. Цей процес розвиває в дітей здатність до саморефлексії, яка є головною складовою психологічної стійкості. Діти вчать осмислювати свої емоції та впливати на них, що дозволяє їм легше адаптуватися до змін у житті й краще контролювати свій емоційний стан.

Індивідуальний підхід до кожної дитини є основою діяльності Вікторії Щербатюк, оскільки вона переконана, що лише через таку персоналізацію можна досягти дійсно позитивних результатів у роботі психолога. Вона вірить, що кожен учень є унікальною особистістю, з власними переживаннями, проблемами і ресурсами. З цієї причини Вікторія прагне створювати таку атмосферу, в якій діти відчувають себе головними, почутими і зрозумілими. Вона завжди готова вислухати та допомогти кожному учню подолати труднощі, з якими він стикається. Це створює довіру між психологом і учнем, а також дозволяє дітям відкриватися та отримувати необхідну підтримку.

Головною частиною роботи Вікторії є індивідуальні консультації, на яких вона допомагає дітям розібратися в їхніх особистих проблемах. Ці консультації дають можливість не лише вирішувати загальні питання ментального здоров'я, а й допомогти кожному учню впоратися зі специфічними труднощами, що виникають у його житті. Такий підхід дозволяє психологу приділяти увагу кожній деталі, враховувати особливості характеру і переживань учня, що допомагає знаходити найбільш ефективні способи підтримки та допомоги. Крім того, індивідуальна робота дозволяє глибше зрозуміти внутрішній світ учнів, їхні переживання і страхи, а також зміцнити емоційну стійкість підлітків. Вікторія намагається створити умови, в яких кожен учень може не тільки поділитися своїми почуттями, а й знайти

рішення своїх проблем, отримати позитивний зворотний зв'язок, що допомагає підвищити їхню впевненість у собі та спонукати до саморозвитку. Тому головним аспектом її роботи є створення довірчих і підтримуючих відносин з дітьми, де вони можуть відчути себе в безпеці.

Ще одним аспектом роботи Вікторії є психологічна допомога під час війни в Україні, яка стала серйозним випробуванням для багатьох дітей. Багато учнів пережили або досі переживають серйозні емоційні потрясіння через втрату домівки, переїзд у інші регіони, розлуку з родиною або близькими. У цих умовах страх, тривога, почуття безпорадності та відчуття втрат стали звичними супутниками багатьох дітей. Вікторія стала для учнів не лише психологом, але й наставником, який допомагає подолати ці емоційні труднощі. На своїх тренінгах та консультаціях Вікторія навчає дітей, як знаходити внутрішню опору та впевненість у себе, навіть у складних ситуаціях. Вона допомагає підліткам справлятися з почуттям тривоги, страху, а також знижувати рівень стресу, що виникає в умовах війни. Вікторія навчає дітей будувати стратегії психологічного виживання, які дозволяють зберігати спокій і ясність у найважчі моменти. Вона підкреслює, що головним є не лише надання допомоги, а й формування вміння розпізнавати свої емоції та реагувати на них конструктивно.

Одним із основних завдань Вікторії є допомога дітям у віднаходженні їхніх внутрішніх ресурсів, щоб вони могли зберігати емоційну стабільність навіть у найважчих умовах. Вона вірить, що розвиток таких навичок є ключовим для психологічного благополуччя підлітків у періоди кризи. Головною частиною її роботи є також наголос на розвитку підтримки одне одного, взаємодопомоги, а також формуванні соціальних зв'язків між учнями. Вікторія вважає, що спільна підтримка серед однолітків є певним елементом для подолання стресових і травмуючих переживань. Вікторія акцентує увагу на тому, щоб діти усвідомлювали, що вони не самотні у своїх труднощах, що завжди є можливість знайти вихід із будь-якої ситуації, навіть якщо вона здається безвихідною. Її підхід дає можливість дітям бачити надію, відчувати підтримку та розуміти, що в умовах війни вони можуть залишатися сильними. Вона працює над тим, щоб діти почувалися безпечними і впевненими у своїй школі, серед однолітків і близьких, навіть у такі складні часи. Вікторія прагне, щоб учні не тільки отримували допомогу, а й вчилися долати труднощі, залишаючись психологічно стійкими.

У сучасному світі, де психологічні виклики та стрес є частиною повсякденного життя, психологічна допомога молоді стає одним із найважливіших завдань. Вікторія Щербатюк усвідомлює необхідність постійного розвитку і вдосконалення в своїй професії. Вона активно бере участь у професійних семінарах, тренінгах, вивчає нові методики і підходи до роботи з дітьми, щоб бути в курсі найсучасніших тенденцій у психології. Її прагнення до вдосконалення дозволяє застосовувати найновіші знання в роботі з підлітками та допомагати їм долати найрізноманітніші труднощі. Вікторія вірить, що для досягнення успіху в роботі з підлітками необхідно поєднувати різні техніки та методи, адаптуючи їх до індивідуальних потреб кожної дитини. Вона активно впроваджує інноваційні підходи, поєднуючи традиційні методи з сучасними знаннями у сфері ментального здоров'я. Це дозволяє їй створювати максимально ефективне середовище для розвитку психологічної стійкості та благополуччя дітей у сучасному світі. За час своєї кар'єри вона створила декілька унікальних програм, спрямованих на розвиток життєвих компетенцій учнів, і одна з найвідоміших її робіт – авторська програма «*Цифровий інтелект*».

Програма «Цифровий інтелект», розроблена Вікторією Щербатюк, є інноваційною освітньою ініціативою, спрямованою на розвиток молоді в

умовах цифровізації та постійних технологічних змін. Вона не лише допомагає учням адаптуватися до швидко змінюваного цифрового середовища, але й акцентує увагу на важливих життєвих навичках, таких як емоційний інтелект, критичне мислення, соціальна адаптація та здатність до ефективної співпраці. Оскільки сучасний світ значною мірою впливає на життя молоді через технології, програму було створено з урахуванням актуальних викликів, з якими стикаються підлітки в процесі навчання та взаємодії у цифрових просторах.

Програма «Цифровий інтелект» є результатом глибокого аналізу психологічних, освітніх та цифрових аспектів сучасної освіти. Вона була впроваджена у навчальний процес школи №8 міста Черкаси, де отримала позитивні відгуки від учнів, їхніх батьків та вчителів. Основною метою програми є розвиток не лише знань про цифрові технології, а й певних психологічних і соціальних навичок, які допомагають молодим людям краще розуміти себе, адаптуватися до сучасних реалій і ефективно працювати в колективі. Після впровадження програми в навчальний процес було зафіксовано значні позитивні зміни в поведінці та ставленні учнів до навчання. Вони не лише покращили свої технічні навички, а й значно зросли в плані емоційної зрілості та здатності до саморегуляції. Зокрема, учні почали краще розуміти та контролювати свої емоції, що дало змогу знизити рівень стресу та підвищити загальну емоційну стійкість, зокрема в умовах невизначеності, яку створюють постійні зміни в цифровому світі.

Одним з основних досягнень програми є розвиток емоційного інтелекту учнів. Вони навчилися ідентифікувати свої емоції, розуміти їх природу та реагувати на них адекватно. Це сприяло поліпшенню їхньої здатності справлятися зі стресовими ситуаціями, що є певним фактором для успішної адаптації до швидко змінюваних умов навчання та життя в цифровому середовищі.

Програма також включала інтерактивні методи навчання, що зробило її цікавою та захоплюючою для учнів. Це значно підвищило рівень їхньої мотивації до навчання, оскільки учні змогли отримувати не лише теоретичні знання, а й практичні навички, застосовувати отримані знання у реальних ситуаціях. Це стало можливим завдяки використанню сучасних технологічних платформ та інтерактивних інструментів, які дозволяють створювати активну та динамічну освітню атмосферу.

Програма «Цифровий інтелект» складається з кількох етапів, кожен з яких орієнтований на певний аспект розвитку учнів. Перший етап спрямований на знайомство з основними цифровими інструментами та платформами, такими як Zoom, Google Classroom, Padlet та Canva. Ці інструменти дозволяють учням не лише отримувати знання, а й ефективно взаємодіяти з іншими учасниками навчального процесу. Використання таких платформ сприяє розвитку навичок роботи в команді, а також дозволяє учням візуалізувати навчальний матеріал, що робить навчання більш доступним та цікавим. Наступний етап програми зосереджений на розвитку емоційного інтелекту та саморегуляції учнів. Це досягається за допомогою спеціальних програм для візуалізації емоцій, таких як Mood Meter, а також медитаційних додатків на кшталт Calm та Headspace. Вони допомагають учням краще усвідомлювати свої емоції та знаходити ефективні способи їх регулювання, що є головним аспектом як у навчанні, так і в повсякденному житті.

Однією з найбільш цікавих частин програми є створення емоційних щоденників. Учні ведуть ці щоденники у цифровому форматі, що дозволяє їм відслідковувати свої емоційні стани, аналізувати зміни в настрої та вплив зовнішніх факторів на їх емоції. Це сприяє розвитку самосвідомості і допомагає учням навчитися регулювати свої емоції за допомогою

спеціальних технік самопідтримки. Такий підхід не лише сприяє поліпшенню емоційної стабільності учнів, але й допомагає їм ефективно взаємодіяти з іншими людьми, розвивати навички співпраці та соціальної адаптації.

Програма також включає елементи критичного мислення, де учні навчаються аналізувати інформацію, ставити під сумнів отримані дані та робити обґрунтовані висновки. Це є головним аспектом розвитку їхньої здатності орієнтуватися в інформаційному просторі та приймати зважені рішення у швидко змінюваному світі. Завдяки програмі «Цифровий інтелект» учні не лише отримали нові знання та навички, але й суттєво виростили в особистісному розвитку. Вони стали більш впевненими у собі, навчилися брати відповідальність за свої емоції та взаємини з іншими людьми, а також зрозуміли важливість балансу між цифровим і реальним світом. Педагогічний колектив школи високо оцінив програму за її інноваційний підхід та практичну користь. Усі заняття були добре структуровані, що сприяло ефективному засвоєнню матеріалу. Крім того, детальне обговорення результатів кожного етапу навчання допомогло учням краще усвідомити значимість набутих навичок та успішно застосовувати їх у повсякденному житті.

Вікторія Юрївна — це психолог, чия діяльність має величезний вплив на розвиток сучасної психологічної освіти та підтримку ментального здоров'я дітей у складних умовах сьогодення. Її внесок в освіту не обмежується лише класичними підходами, адже вона є автором унікальної програми «Цифровий інтелект», яка відповідає викликам цифрової ери. Це надзвичайно головний інструмент для розвитку молодого покоління, оскільки вона допомагає школярам адаптуватися до постійно змінюваного цифрового середовища, одночасно розвиваючи їхні емоційні та когнітивні навички, які необхідні для успішного функціонування в умовах сучасного світу. Вікторія Щербатюк є яскравим прикладом сучасного психолога, який поєднує високий рівень професіоналізму та здатність активно реагувати на виклики часу. Її глибоке розуміння потреб сучасних школярів дозволяє їй створювати програми, що не тільки задовольняють освітні стандарти, але й враховують емоційні, соціальні та психічні потреби учнів. Вона впевнено використовує найсучасніші підходи до роботи з дітьми, інтегруючи інноваційні методи, що допомагають дітям розвиватися в умовах стресу, соціальних змін та складної ситуації війни.

Програма «Цифровий інтелект», створена Вікторією Щербатюк, включає в себе інструменти, які допомагають дітям розвивати критичне мислення, самоконтроль, здатність до самоаналізу та управління емоціями в умовах постійної інформаційної перевантаженості. У сучасному світі, де цифрові технології мають значний вплив на повсякденне життя, навчання дітей керувати своїми цифровими звичками та емоціями, що виникають через постійний контакт з медіа, є надзвичайно важливим. Програма також дає дітям можливість навчитися ефективно взаємодіяти з іншими, зберігати емоційну стабільність та бути здатними до конструктивних рішень у стресових ситуаціях, що є головним для їхнього психологічного благополуччя.

Крім того, Вікторія Щербатюк займається активною роботою з ментальним здоров'ям дітей, де головним аспектом є індивідуальний підхід до кожного учня. Вона розуміє, що кожна дитина унікальна, і тому вимагає особливого підходу, що відповідає її внутрішнім потребам і можливостям. Вікторія активно працює над створенням підтримуючого середовища, яке дозволяє дітям відчувати себе в безпеці, впевнено рухатися вперед і долати труднощі, з якими вони стикаються. Її робота є надзвичайно ефективною саме завдяки здатності встановлювати довірливі та конструктивні стосунки з учнями, що сприяє розвитку їхньої емоційної та психологічної стійкості.

У складних умовах, що характерні для сучасного світу, таких як стрес, соціальні зміни, і зокрема, війна, роль психолога стає ще більш необхідною. Вікторія Щербатюк не тільки допомагає дітям адаптуватися до цих викликів, але й вчить їх зберігати емоційну стабільність, розвивати навички саморегуляції та залишатися впевненими у власних силах, навіть у найважчі моменти. Вона активно працює над тим, щоб діти розуміли, що навіть у складних умовах вони можуть залишатися сильними, зберігати надію та впевненість у своєму майбутньому. Її підхід допомагає дітям не лише справлятися з труднощами, але

й формувати стійкість до стресу, що є певним фактором для їхнього психологічного та емоційного здоров'я.

Таким чином, Вікторія Щербатюк є прикладом сучасного психолога, чия робота не лише сприяє розвитку дітей у цифрову епоху, але й формує основи для розвитку життєстійкості, емоційної стійкості та впевненості у підростаючого покоління. Її підхід, орієнтований на індивідуальні потреби учнів, а також здатність враховувати виклики сучасного світу, роблять її діяльність надзвичайно важливою для психологічного благополуччя молоді.

Н. О. ПИШНА,

методист навчально-методичного центру психологічної служби комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІК ПОДОЛАННЯ ПТСР У РОБОТІ ПРАЦІВНИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ

Зцілення – це не стільки повернення до того, ким ви були, скільки відкриття того, ким ви можете стати.

Елізабет Гілберт «Їсти, молитися, кохати»

Наразі наше суспільство стикається з численними викликами, які негативно впливають на ментальне здоров'я. Однією з найбільш вразливих категорій є діти та підлітки. Вони занадто чутливо реагують на стрес та психотравмувальні ситуації і не володіють техніками їх подолання.

У методичних рекомендаціях «Пріоритетні напрями роботи психологічної служби в системі освіти України у 2024–2025 навчальному році» зазначено, що 10,1 % дітей і підлітків мають ознаки посттравматичного стресового розладу [7]. Ці статистичні дані вказують на важливість та актуальність роботи працівника психологічної служби у закладах освіти щодо підтримки психоемоційного стану дітей та підлітків, їх адаптації до різних змін, а також профілактику проявів посттравматичного стресового розладу. Особлива увага має бути приділена наданню психосоціальної підтримки, зокрема впровадженню програм навчання дітей та підлітків технікам подолання посттравматичного стресового розладу.

Коротко про посттравматичний стресовий розлад

Посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР) – це високий рівень тривалого реагування на стрес, який проявляється протягом 3-х місяців після травмувальної події. Пропонуємо розглянути прояви ПТСР у дітей 6–11 та 11–18 років на емоційному, фізіологічному, поведінковому та когнітивному рівнях [2] (табл. 1).

Табл. 1. **Прояви посттравматичного стресового розладу у дітей 6–11 та 11–18 років**

Прояви	Діти 6–11 років	Діти 11–18 років
Емоційні	тривога / страх, погіршення настрою, негативізм; чутливість, надмірна уважність до тривоги дорослих; поява повторюваних страхів (боязнь темряви, незнайомих, самоти); емоційне заціпеніння	пригніченість, смуток, апатія, недбалість / байдужість; надмірна тривога / хвилювання, стан очікування, роздратованість, агресія, конфліктність
Фізіологічні	енурез, заїкання, скарги на біль у тілі (психосоматичні прояви)	безпричинна втома, виснаження, нудота, запаморочення, прискорене серцебиття, головний біль, відсутність апетиту; втрата ваги або її збільшення
Поведінкові	зниження пізнавальної активності, усамітнення, відтворення поведінки під час гри, порушення сну; регресія	нервозність, кусання нігтів; порушення сну і харчування; відсторонення, як спосіб захисту; бажання помсти; самоушкодження
Когнітивні	зниження рівня пізнавальних процесів, забудькуватість, порушення сприйняття (уривчасте, хаотичне, плутане)	погіршення психічних процесів, звуженість сприйняття, ірраціональні та / або суїцидальні думки

Не менш важливим є врахування посттравматичних стресових реакцій, які проявляються в інтрузивних спогадах, униканні ситуацій, що можуть викликати травматичні спогади, та підвищеній фізіологічній збудливості. Ці три компоненти формують ядро ПТСР, впливаючи на загальний психоемоційний та фізичний стан.