

3. Групові методи роботи.

- Тренінги особистісного зростання сприяють розвитку впевненості, емоційної стійкості та комунікативних навичок.

- Психологічні групи підтримки допомагають долати ізоляцію та отримати підтримку від однодумців.

Психологічна підтримка в умовах кризи

Сучасні кризові ситуації (пандемії, військові конфлікти, економічна нестабільність) вимагають швидкої психологічної допомоги [2].

1. Методи кризового консультування

-Техніка стабілізації стану (заземлення, контроль дихання).

- Метод «безпечного місця» – допомагає людині знайти внутрішній ресурс у стресовій ситуації.

- Експрес-методи психологічної допомоги – короткострокові техніки для зменшення тривоги та паніки.

2. Використання технологій у психологічній допомозі [1].

- Онлайн-консультування .

- Використання мобільних додатків для саморегуляції (Headspace, Calm).

Отже, сучасні психологічні виклики вимагають комплексного підходу як на рівні особистої самопомогі, так і на рівні професійної підтримки. Ефективні методи роботи з емоційним вигоранням, тривожністю, депресією та соціальною ізоляцією включають психотерапевтичні методики, саморегуляційні практики та кризове консультування. Використання сучасних технологій також є перспективним напрямком у психологічній допомозі.

Подолання психологічних викликів можливе завдяки інтеграції методичних підходів, що сприяють розвитку стресостійкості, адаптації та особистісного зростання в умовах сучасного світу.

Використані джерела

1. Баклицький, І. О. Психологія праці : підручник / І. О. Баклицький. – 2-е вид., переробл. і допов. К. : Знання, 2008. 656 с.

2. Максименко, С. Д. Психологія особистості : підруч. для студ. вищ. навч. закладів / С.Д. Максименко, [К.С. Максименко, М.В. Папуча] ; за ред. С.Д.Максименка. К. : КММ, 2007. 296 с.

3. Максименко, С. Д. Психологія та педагогіка : підручник / С.Д. Максименко [та ін.]. К. : Слово, 2012. 584 с.

4. Мельник, Л. П. Психологія управління: курс лекцій / Л. П. Мельник; Міжрег. Акад. упр. персоналом (МАУП). 2-е вид., стер. К. : МАУП, 2002. 176 с.: іл.

5. Москаленко, В. В. Соціальна психологія : підручник / В. В. Москаленко. К. : Центр. навч. л-ри, 2005. – 624 с.

6. Практикум із групової психокорекції : підручник / С. Д. Максименко [та ін.]. – Мелітополь : вид-во Мелітоп. держ. пед. ун-ту ім. Б. Хмельницького, 2015. – 412 с.

7. Психологічна служба : підручник / [А. Г. Обухівська та ін.] ; за наук. ред. В. Г. Панка ; Нац. акад. пед. наук України, Укр. наук.-метод. центр практ. психології і соц. роботи, Всеукр. асоц. практикуюч. психологів. К. : Ніка-Центр, 2016. 362 с.

8. Сисоева, С. О. Психологія та педагогіка : підруч. для традиційної та дистанційної форм навчання / С.О. Сисоева, Т.Б. Поясок. К.: Міленіум, 2005. 520с.



Аліна УРИВКО,
практичний психолог-методист Дунаєвецького ліцею №3

Робота практичного психолога з педагогами щодо збереження психічного здоров'я

Психічне здоров'я учасників освітнього процесу є важливим чинником успішного навчання та розвитку особистості. В умовах сучасних викликів, як-от: висока емоційна напруга, стрес та професійне вигорання педагогів, роль практичного психолога у навчальному закладі стає особливо важливою. Ефективна взаємодія психолога з педагогами дозволяє створити підтримуюче середовище для учнів та педагогічних працівників, забезпечуючи умови для їхнього психічного благополуччя. Важливим аспектом цієї взаємодії є формування у педагогів навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та розвитку професійної ідентичності. Психологічна служба також відіграє значну роль у підготовці педагогів до роботи з дітьми, що мають особливі освітні потреби, а також у забезпеченні без-

печного та підтримуючого середовища для всіх учасників освітнього процесу.

1. Значення психічного здоров'я в освітньому процесі.

Психічне здоров'я – це не лише відсутність психічних розладів, але й стан емоційного, соціального та когнітивного благополуччя, що забезпечує можливість реалізувати власний потенціал, справлятися з життєвими труднощами, продуктивно працювати. Психічне здоров'я учасників освітнього процесу впливає на якість навчання, ефективність професійної діяльності, мотивацію, креативність та здатність до адаптації. Постійний тиск, перевантаження роботою, високі вимоги до результатів та відсутність належної психологічної підтримки можуть спричиняти емоційне вигорання та психічні розлади. Психічне здоров'я

педагогів безпосередньо впливає на атмосферу в класах і на стосунки з учнями, тому важливо підтримувати їх фізичне, психологічне та емоційне благополуччя. Педагоги, які відчувають підтримку та розвиток у своїй професійній діяльності, здатні передавати ці цінності учням.

2. Основні напрями роботи практичного психолога з педагогами.

Практичний психолог відіграє ключову роль у забезпеченні психічного здоров'я педагогів, що, своєю чергою, позитивно впливає на загальну атмосферу навчального закладу. Робота психолога з педагогами передбачає:

- Психологічну просвіту: проведення тренінгів, семінарів та лекцій з питань стресостійкості, емоційної саморегуляції та збереження психічного здоров'я. Одним із найефективніших методів є організація семінарів, де педагоги можуть отримати нові знання та практичні поради щодо керування стресом, запобігання вигоранню й підтримки емоційного благополуччя.

- Індивідуальні та групові консультації: надання підтримки у подоланні професійних та особистих труднощів, що виникають у процесі педагогічної діяльності. Психолог може проводити індивідуальні, а також організовувати групові зустрічі, де учасники можуть обмінюватися досвідом та знаходити підтримку в колег.

- Профілактику емоційного вигорання: впровадження методик саморегуляції, технік релаксації, практик майндфулнес і технік управління стресом. Для запобігання вигоранню психолог проводить спеціалізовані тренінги, що навчають педагогів як зберігати баланс між роботою та особистим життям, а також як ефективно розподіляти свої сили і час.

- Формування сприятливого психологічного клімату: робота з міжособистісними конфліктами, покращення взаємин у колективі, створення атмосфери підтримки та співпраці. Це включає в себе розробку стратегій вирішення конфліктів, підтримку відкритої комунікації в колективі та створення атмосфери взаємоповаги та довіри серед педагогів.

Профілактика емоційного вигорання серед педагогів

Вигорання призводить до хронічної втоми, апатії, цинізму, зниження продуктивності та професійної мотивації. Для його профілактики практичний психолог пропонує:

- Інтерактивні тренінги і майстер-класи з управління стресом, технік релаксації та емоційної стабільності. Такі заняття сприяють не лише покращенню фізичного самопочуття, але й емоційному відновленню, що дозволяє педагогам швидше відновлювати свої сили після інтенсивних робочих днів.

- Підтримку в розвитку особистісних ресурсів, таких як упевненість у собі, позитивне мислення, внутрішня мотивація. Практичний психолог допомагає педагогам зберігати внутрішній ресурс, надаючи інструменти для самопідтримки та саморозвитку.

- Проведення супервізійних та інтервізійних груп для обміну досвідом та отримання емоційної підтримки. Це дозволяє створити безпечний простір для педагогів, де вони можуть відкрито обговорювати свої переживання, складнощі та шукати колективні рішення для розв'язання професійних проблем.

- Упровадження програм психоемоційного відновлення. Це можуть бути спеціалізовані тренінги, програми психологічного розвантаження та інші активності, що дозволяють педагогам відновити свої сили та емоційне здоров'я.

Створення сприятливого психологічного клімату в колективі

Психологічний клімат визначає емоційне самопочуття, задоволення працею, мотивацію та ефективність роботи. Психологічна служба здійснює:

- Вирішення конфліктів, зменшення напруги та побудову довірливих стосунків у колективі. За допомогою різноманітних методів і технік психолог допомагає створювати конструктивні стратегії для вирішення внутрішніх конфліктів, що виникають між педагогами.

- Проведення тимбінгів і тренінгів з комунікації для ефективного взаємодії. Це дозволяє поглибити взаєморозуміння та взаємодопомогу в колективі та сформувати команду однодумців.

- Розробку корпоративних цінностей, норм та правил взаємодії. Формування єдиних стандартів і норм поведінки сприяє створенню згуртованої спільноти, де всі члени колективу відчувають свою важливість і підтримку.

- Забезпечення підтримки у складних професійних ситуаціях. Психолог допомагає педагогам адаптуватися до змін, працювати з новими методиками або розв'язувати будь-які труднощі, що виникають у навчальному процесі.

Робота практичного психолога з педагогами є невід'ємною частиною освітнього процесу. Комплексна підтримка сприяє збереженню психічного здоров'я, профілактиці вигорання та розвитку сприятливого психологічного клімату, що забезпечує комфортні умови для реалізації особистісного та професійного потенціалу. Збалансований підхід до роботи з педагогами дозволяє підвищити ефективність освітнього процесу та створити умови для всебічного розвитку учасників освітнього середовища. Психологічна служба також відіграє важливу роль у створенні середовища, де кожен педагог може відчувати себе підтриманим і мотивованим для досягнення професійних цілей, а також зберігати психічне та емоційне благополуччя.

Використані джерела

1. Бондарчук, О. І. (2020). Психологічна підтримка педагогів у подоланні професійного вигорання. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
2. Зазимко, О. В. (2019). Психологічна допомога педагогам у контексті професійного розвитку. Науковий вісник Миколаївського державного університету, 24(1), 56-61.
3. Кочубейник, О. А. (2018). Психологічна служба в системі освіти України: завдання та перспективи розвитку. Психологічні науки: теорія та практика, 12(3), 98-105.
4. Лазаренко, Л. М. (2017). Профілактика емоційного вигорання у педагогів засобами психологічної підтримки. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 19(2), 114-121.
5. Максименко, С. Д. (2016). Психологія особистості в педагогічному процесі. Київ: Науковий світ.
6. Омеляненко, В. М. (2015). Психологічна допомога педагогам у вирішенні конфліктних ситуацій. Психологія і суспільство, 28(4), 71-76.
7. Чепелева, Н. В. (2019). Психологічні аспекти підтримки педагогів у професійній діяльності. Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова.
8. Яковенко, Л. П. (2021). Методи профілактики емоційного вигорання у вчителів. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи, 49(1), 82-89.
9. Юрченко, В. І. (2020). Психологічна підтримка педагогів у кризових ситуаціях. Науково-методичний журнал "Психологія та педагогіка", 33(2), 39-45.
10. Шевченко, І. М. (2018). Психологічна служба в сучасному освітньому просторі України. Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 15(3), 67-74.