



Яна ПРОДАНЧУК,
практичний психолог

Як адаптуватися до викликів сьогодення?

Вчителі в умовах війни перебувають у стані хронічного стресу та професійного вигорання, а традиційні підходи до роботи з учнями вже не дають очікуваного результату. Вони змушені не лише виконувати навчальні завдання, а й ставати психологами, наставниками, кризовими менеджерами.

На жаль, не всі педагоги мають достатньо ресурсів та психологічної підготовки, щоб ефективно справлятися з цими викликами. Деякі з них, не розуміючи власних емоційних реакцій, починають застосовувати надмірно жорсткі методи контролю або, навпаки, відсторонюються від учнів. Інші ж, намагаючись справитися зі стресом самостійно, ігнорують проблему, що може призвести до серйозних психологічних наслідків.

Саме тому питання соціально-психологічної підтримки педагогів стає надзвичайно актуальним. Важливо не лише допомогти їм подолати стрес та вигорання, а й навчити ефективних стратегій взаємодії з учнями, що перебувають у стані невизначеності.

Одним із ефективних методів психологічної підтримки є групові супервізії та тренінги з емоційної стійкості. Наприклад, у деяких закладах освіти успішно впроваджено програми психологічного розвантаження для педагогів. Одна з таких практик – «Коло підтримки», де вчителі можуть обговорити свої переживання, поділитися досвідом та отримати психологічну допомогу від колег і спеціалістів.

Ще одним важливим аспектом є навчання педагогів навичкам емоційної аморегуляції. Використання технік майндфулнес (усвідомленості), дихальних вправ та практик ментального відновлення допомагає знизити рівень стресу та покращити психологічний стан учителів. Досвід показує, що навіть короткі щоденні практики, такі як «3 хвилини тиші» перед початком уроку або візуалізаційні техніки, значно підвищують стресостійкість педагогів.

В умовах війни та соціальної нестабільності освітній процес зазнав серйозних трансформацій, які значно вплинули на психологічний стан педагогів. Вони опинилися в ситуації, коли від них очікують не лише якісного викладання, а й умінь підтримувати емоційний стан учнів, адаптуватися до нових умов роботи (онлайн-навчання, змішані формати), а також справлятися із власними стресами і тривогами.

Практичний психолог в навчальному закладі відіграє ключову роль у підтримці ментального здоров'я педагогів, допомагаючи їм знайти баланс між професійними обов'язками та особистим ресурсом, що дозволить їм ефективно працювати й уникати емоційного вигорання.

1. Психоемоційні виклики, з якими стикаються педагоги
Збереження психічного здоров'я педагогічного колективу є критично важливим завданням, адже саме вчителі безпосередньо впливають на психологічний клімат у класі. Основні труднощі, з якими вони стикаються:

- «Хронічний стрес і тривожність». Постійна нестабільність, страх за власне майбутнє та долю учнів, невизначеність щодо освітнього процесу (можливі ракетні удари, евакуації, технічні проблеми під час онлайн-занять) сприяють виснаженню та тривожним станам.

- «Емоційне вигорання». Надмірне навантаження, велика відповідальність, потреба бути емоційно стійким перед дітьми виснажують емоційний ресурс учителя.

- «Проблеми комунікації». Дистанційне навчання або нестабільна присутність учнів через евакуації та зміну місця проживання ускладнюють ефективну комунікацію з класом.

- «Низький рівень мотивації учнів». Багато дітей втратили інтерес до навчання, що змушує вчителів шукати нові методи зацікавлення, витрачаючи більше власних ресурсів.

- «Поєднання професійних і сімейних обов'язків». Багато педагогів, окрім роботи, мають власних дітей, яким також необхідна підтримка, що призводить до емоційного перевантаження.

У таких умовах психологічна підтримка педагогів стає не просто бажаною, а життєво необхідною, оскільки емоційно нестабільний учитель не може ефективно взаємодіяти з дітьми та створювати здорове навчальне середовище.

2. Методи психологічної підтримки педагогів

Фахівці психологічної служби можуть використовувати різні підходи для підтримки педагогів, зокрема:

1) Індивідуальне психологічне консультування

Особисті консультації з психологом допомагають вчителям працювати з власними емоціями, навчитися знижувати рівень тривожності та знаходити ефективні стратегії саморегуляції.

Приклад консультаційної тематики: Як подолати емоційне вигорання? Як підтримувати власну мотивацію до роботи? Як правильно реагувати на кризові ситуації в класі? Як будувати здорові стосунки з учнями та їхніми батьками?

2) Групові тренінги та воркшопи

Групові заняття дозволяють педагогам не лише отримати корисні знання, а й поділитися власним досвідом, відчувати підтримку колег.

Приклади тренінгів: «Профілактика емоційного вигорання у педагогічній діяльності», «Як зберігати психо-

логічну рівновагу в умовах кризи», «Методи підвищення стресостійкості у викладацькій діяльності», «Робота з дітьми в умовах війни: що має знати педагог».

3) Впровадження технік саморегуляції

Фахівці психологічної служби можуть навчати педагогів простим, але ефективним методам зняття стресу, які можна використовувати як у повсякденному житті, так і безпосередньо під час роботи.

Корисні техніки:

- Дихальні практики для швидкого зняття напруги

- Методика «заземлення» для зниження рівня тривожності

- Практики усвідомленості (mindfulness) для емоційного балансу

- Вправи для зняття м'язового напруження

4) Психологічний супровід під час складних ситуацій

Психологічна служба повинна бути на зв'язку з педагогами у разі кризових ситуацій – втрати учнів, евакуації, випадків агресії чи конфліктів у колективі. Оперативне реагування та підтримка допоможуть вчителям зберегти психологічну рівновагу.

3. Роль адміністрації у збереженні психічного здоров'я педагогів

Окрім індивідуальної роботи психолога, важливо, щоб керівництво навчального закладу також підтримувало педагогів та створювало комфортні умови для роботи. Що може зробити адміністрація:

- Організовувати регулярні зустрічі з психологом для обговорення проблемних ситуацій.

- Забезпечувати педагогам можливість брати участь у психологічних тренінгах.

- Формувати в колективі культуру відкритої комунікації, де кожен учитель може звернутися по допомогу.

- Сприятливі умови дозволить знизити бюрократичне навантаження, яке часто є додатковим фактором стресу.

Психологічна підтримка педагогів – це не лише запо-

рука їхнього ментального здоров'я, а й важливий елемент ефективного освітнього процесу. Вчитель, який почувається стабільно, емоційно зрівноважений і мотивований, здатний створювати безпечне навчальне середовище та надавати підтримку учням.

Робота психологічної служби у цьому напрямку має включати індивідуальні консультації, тренінги, впровадження технік саморегуляції та кризову підтримку. Важливу роль також відіграє адміністрація навчального закладу, яка повинна створювати сприятливі умови для роботи педагогів.

Використані джерела

1. Романовська Д.Д. Стратегії психологічного супроводу освітнього процесу на етапі розбудови нової української школи / Д.Д. Романовська, М.Г. Ящук // Збірник тез за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю 11-12.10.2018 "Сучасна освіта в контексті нової української школи". – Чернівці : М-во освіти і науки України, ІППОЧО, 2018. – С. 183-186.

2. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : методичні рекомендації / за наук. ред. Т.М. Титаренко.- К. : Міленіум, 2010.- 84с. - 978-966-8063-90-10 : [70742, 70743, 70744]

3.Ткачишина, О. Р. Психологічна безпека особистості та явища стереотипізації у сучасному інформаційному середовищі / О. Р. Ткачишина // Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, Рівнен. держ. гуманітар. ун-т. – Рівне, 2017. – Вип. 8. – С. 277–281.

4. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану: довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів / Н.В. Пророк, С.Т. Бойко, О.В. Гнатюк, О.І. Купреєва, В.І. Полякова, О.А. Столярчук, Л.Г. Царенко, О.Ю. Чекстере; за ред. Н.В. Пророк. Київ, 2022. 155 с. URL:

<https://salolii/663411f>.



Ольга ПРОКОПОВА,
практичний психолог, кандидат педагогічних наук, доцент

Психологічне благополуччя як один із факторів життєвої реалізації підлітків

У сучасному світі більшість підлітків замислюються над питанням задоволеності своїм життям; що відбувається навколо і як вона (людина) адаптується до умов, що швидко змінюються; як складається їхня доля у порівнянні з іншими; у чому сенс життя; як досягти благополуччя в особистому житті й зокрема у навчальній діяльності. У психології це стан визначається феноменом психологічного благополуччя.

Один із найактуальніших феноменів у сучасній соціальній психології – переживання суб'єктивного благополуччя.

Поняття «психічне благополуччя» пов'язане з низкою подібних синонімічних за своїм значенням понять: «психічне здоров'я», «норма», «нормальна особистість», «позитивний спосіб життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «внутрішній образ здоров'я», «зріла особистість», «самоактуалізована особистість», «зодо-